

Frigarui picante pe pat de fasole verde



🕒 55 de minute

👤 4 portii

📊 Mediu

Ingrediente

Piept de pui - 200 de grame

Fasole verde - 200 de grame

Sos de soia - 2 linguri

Pasta de ardei - 2 linguri

Zahar - 1 lingurita

Sare - 1 varf

Piper - 1 varf

Chilli praf - 1 varf

UsturoiRozmarinUlei de floarea soarelui - 2 linguri

baza pentru mancaruri Delikat Legume - 2 lingurite

Sos de soia - 1 lingurita

Apa - 100 de mililitri

Mod de preparare

1. Se spala pieptul de pui si se taie cubulete. Se amesteca pasta de ardei cu chilli, sare, piper, rozmarin, zahar, sare, usturoiul pisat, sosul de soia. Se amesteca pieptul cu sosul format. Se lasa la rece 30 de minute.

2. Se infig bucatile de pui in tepusele de frigarui. Intr-un vas termorezistent se pune fasolea verde, se asaza frigaruiile, se toarna sosul, 100 ml de apa, uleiul, baza pentru mancaruri Delikat Legume si se da la cuptorul preincalzit 15 minute.

Pofta buna!

Aceasta reteta provine do pe site-ul culinar Retetaperfecta.ro Gaseste-ne pe Facebook, la adresa: <https://www.facebook.com/retetaperfecta.ro>