

Piept de pui cu tarhon si unt aromat



Ingrediente

Piept de pui - 2 bucati
Portocala - 1 bucata
Unt - 100 de grame
Tarhon Ulei de masline - 1 lingura
Ceapa - 1 bucata
Sare Piper alb macinat Dovleac - 800 de grame

 60 de minute  4 portii  Mediu

Mod de preparare

1. Curatati portocala de coaja, scoateti partea alba si tocati partea portocalie cat mai fin, tocati legatura de tarhon si puneti acestea intr-un bol in care veti adauga 30 g de unt si se va forma un unt aromatizant cu tarhon si coaja de portocala.
2. Dupa ce s-a format un amestec omogen vom pune amestecul nostru pe pieptul de pui care va fi acoperit cu pielea de pui pe deasupra si se va da la cuptor 20-25 de minute.
3. Dovleacul il vom curata de coaja si il vom taia in cubulete, panandu-l la fiert(8-10 minute) din el va rezulta un piure cremos. Dupa ce s-a fiert bine, il vom pasa si vom adauga unt, sare si un pic de piper alb pana va rezulta un piure cremos.
4. Intr-o tigaie la foc potrivit adaugam 1 lingura de ulei de masline, punem ceapa tocata foarte fin cand aceasta devine aurie turnam zeama de la portocala stoarsa si mierea si lasam sa se reduca la jumatate, daca ne-a mai ramas unt aromatizat il adaugam si pe acela si lasam la foc mic sa se reduca. Pentru a servi punem piureul de dovleac, deasupra pieptul de pui si adaugam reductia de sos. Pofta Buna

Pofta buna!

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