

Pui in sos de portocale cu garnitura de orez si legume



🕒 85 de minute 👤 6 portii 📊 Mediu

Ingrediente

Pui - 1 aprox 1 kg
Portocala - 1 pentru a obtine 750ml suc natural
Ceapa - 1 bucata
Usturoi - 6 catei
SarePiperChilli prafCimbru - 1 lingura
Foi dafin - 1 foaie
Zahar brun - 30 de grame
Ulei de floarea soareluiOrez - 300 g (pentru garnitura de orez cu legume)
ApaLegume - 400 g (pentru garnitura de orez cu legume)
Unt - 100 g (pentru garnitura de orez cu legume)
Delikat legume

Mod de preparare

1. Spalam portocalele si le stoarcem pentru a obtine 750ml suc proaspat. Curatam cateii de usturoi si ii dam pe razatoarea mica. Spalam puiul, il curatam si il transam in bucatele, dupa care il punem la scurs. Intr-o tigaie punem ulei la incins si adaugam carnita de pui, pe care o lasam la prajit, pana se rumeneste usor pe ambele parti.
2. Dupa ce s-a rumenit, scoatem carnita intr-o strecuratoare. Curatam ceapa si o taiem marunt. Punem ceapa la calit in uleiul ramas de la prajitul carnitei. Cand ceapa devine sticloasa si usor rumenie, adaugam peste ceapa, carnita de pui prajita in prealabil.
3. Turnam peste pui sucul de portocale, daca mai este nevoie de lichid pentru a acoperi puiul, completam cu apa. Condimentam cu Delikat. Adaugam cimbrul si frunza de dafin. Adaugam mai apoi si zaharul brun si condimentam cu chilly dupa gust.
4. Dupa ce am adaugat peste carnita de pui toate celelalte ingrediente necesare, punem mancarica la fiert, acoperita cu un capac si lasam sa fiarba pana scade lichidul la jumatate. Spre final, cu 5 minute inainte de a fi gata mancarica, adaugam usturoiul dat pe razatoare si amestecam.
5. Mai lasam sa dea cateva clocote pentru 5 minute si mancarica este gata de servit.

Pofta buna!