




Tocana de vara cu pui si fasole pastai



 45 de minute  4 portii  Mediu

Ingrediente

Ciocanele de pui - 1 kilogram
Ceapa - 2 buc mari
Faina - 1 lingur (optional)
Morcov - 1 bucata
Foi dafin - 2 bucati
Cimbru - 1 lingurita
Sare - 1 varf
Piper - 1 varf
Dovlecei - 1 bucata
Vinete - 1 bucata
Fasole pastai - 500 de grame
Marar - 1 legatura
Bulion de rosii - 1 lingura
Rosii - 5 bucati
Delikat legumbaza pentru mancaruri Delikat Legume - 1 lingurita
Ulei - 4 linguri

Mod de preparare

1. Prajiti puiul intr-o lingura de ulei pana devine auriu. Scoateti-l pe un servetel sa se elimine excesul de ulei. Optional, puteti da prin faina puiul pentru a se praji mai bine si pentru a ajuta mai tarziu sa se ingroase sosul. Scoateti puiul din cratita, iar in acelasi ulei caliti bine ceapa si morcovul tocate marunt, impreuna cu dafinul si cimbrul.

2. Cand s-au inmuiat putin, adaugati dovlecelul si vanata tocate cuburi. Adaugati inapoi ciocanelele, adaugati fasolea pastai rupta in bucati mici, bulionul si rosiile (tocate marunt) si fierbeti in suc propriu cu capac, la foc mic timp de 30 minute. Verificand daca este facut puiul, dregeti de sare, baza pentru mancaruri Delikat Legume si piper si serviti cu multa verdeata.

Pofta buna!

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