

Pui în marinată de iaurt



Dragilor, va aduc, la început de februarie (ce pare ca-i aprilie ☹), o rețeta cu pui, cu bucati de pui în marinată de iaurt, mai exact. Pentru ca orice as face, tot la pui ajung când vreau ceva bun, ceva ce știu ca multumeste pe toata lumea. Am folosit cuptorul acum dar la vara le pun pe gratar!!!

Rețeta am zarit-o [aici](#), la Beth, și mi-a făcut cu ochiul de cum am zarit-o, ceea ce sper să patiti și voi ☹

Ingrediente:

- 1 1/2 kg pulpe de pui (inf.+sup.)
- 250 g iaurt natur
- 6 catei mari de usturoi
- 4, 5 linguri ulei de masline
- o lingurita oregano uscat

- 1 lamaie mica
- sare si piper, dupa gust
- o legatura frunze de patrunjel (mica)

Mod de preparare:

Preparati mai intai marinata, amestecand iaurtul cu usturoiul dat prin presa, uleiul, oregano si sare si piper dupa gust (eu am pus o lingurita sare+jumatate piper, proaspat macinat).

Spalati foarte bine lamaia; radeti coaja si stoarceti sucul. Tocati frunzele de patrunjel si adaugati-le in marinata impreuna cu lamaia.

Puneti bucatile de pui impreuna cu sosul, intr-o punga ce se inchide ermetic sau intr-un bol, la marinat, pentru minim 2 ore. Eu le-am lasat sa stea peste noapte.

Incingeti cuptorul la 200 grade C (foc mare).

Rasturnati puiul intr-o tava si acoperiti-l cu un capac, de marimea tavii. Daca nu aveti, puneti folie de Al. (folia sa nu atinga carnea!). Se da la cuptor pentru cca. 20 de minute, dupa care se inlatura folia.

Se micsoreaza temperatura cuptorului la 180 grade C (foc potrivit) si se tin 20 de minute, apoi se intorc si se mai tin inca o data pe-atat.



Eu le-am tinut un pic mai mult, fiindca pareau cam palide si baietii casei nu mananca decat carne bine rumenita ☐ , dar voi le puteti lasa exact atat cat am mentionat in reteta.

Sunt foarte bune cu o garnitura de **cartofi crocanti** si un **tzatziki** ☐



Laura
Sava