

Cartofi dulci copți cu pui BBQ cu usturoi

55—65 Min.

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

300 g	File de piept de pui
4 bucată	Cartofi dulci
100 g	Rucola
20 g	Pătrunjel, proaspăt
100 g	Roșii cherry, galbene sau roșii

Pentru dressing

3 lingură	Ulei de măsline
1 lingură	Oțet balsamic
1 linguriță	Miere
1 un vârf de cuțit	Sare de mare iodată
1 un vârf de cuțit	Piper negru boabe

Pentru marinata BBQ

4 lingură	Ulei de măsline
1 linguriță	Boia de ardei afumată
1 linguriță	Sare de mare iodată
1 un vârf de cuțit	Piper negru boabe
1 linguriță	Bio oregano mărunțit
1 linguriță	Bio măghiran mărunțit
1 linguriță	Rozmarin măcinat
1 linguriță	Usturoi granulat

Pregătire

1. Preîncălzește cuptorul la 190 °C (392°F), folosind setarea de cuptor convențional. Înțeapă cartofii dulci cu o furculiță, unge-i cu puțin ulei și așază-i într-o tavă căptușită cu hârtie de copt. Lasă-i la cuptor aproximativ 50 de minute (în funcție de cât de mari sunt cartofii) până devin moi la interior.
2. Combină toate ingredientele pentru marinata BBQ.
3. Clătește fileul de pui, usucă prin tamponare cu un prosop de hârtie și taie-l dacă este necesar. Unge-l cu marinată BBQ și prăjește-l pe ambele părți într-o tigaie până capătă o culoare plăcută. Așază-l într-un vas și pune-l în cuptor alături de cartofi dulci aproximativ 15 minute.
4. Spală rucola și agit-o până se usucă. Clătește roșiile cherry și taie-le în două. Combină toate ingredientele pentru dressingul de salată. Spală pătrunjelul și taie-l mare.
5. Scoate pieptul de pui din cuptor și folosește două furculițe pentru a desface carnea. Amestecă sucurile din vasul de copt.
6. Taie cartofii dulci gătiți în partea de sus și desfă-i. Umple-i cu pui la grătar. Asezonează salata de rucola și roșiile cherry cu dressing și așază cuibul de rucola pe o farfurie. Așază cartofii dulci umpluți în acest cuib. Decorează cu pătrunjel și servește imediat.