



Cartofi dulci copti cu pui BBQ cu usturoi

🕒 55–65 Min. ❤️ ❤️ ❤️

Pregătire

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

- 1 Preîncălzește cuptorul la 190 °C (392°F), folosind setarea de cuptor convențional. Înțepă 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 agită-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.

