

Orez la cuptor cu carne de pui – Mâncare delicioasă și hrănitoare care vă va încânta papilele gustative



Orez la cuptor cu carne de pui – Dietă pentru oameni harnici



Această **mâncare delicioasă și hrănitoare** este perfectă pentru cei care doresc să mănânce **sănătos și consistent**, fără a petrece ore în bucătărie. Un **orez la cuptor cu carne de pui** care **vă va încânta papilele gustative** și vă va umple de energie. Este o mâncare **ideală pentru prânz sau cină**, combinând perfect proteinele, carbohidrații și legumele.

Ingrediente sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 1 kg pulpe de pui
- supă de legume (delicat de casă dizolvat în 900 ml apă)
- 300 g orez
- 200 g cremă de brânză
- 250 g roșii cherry
- 150 -200 g păstăi verzi

- 1 bucată mozzarella
- 6 g sare
- 2 g piper
- 1 vârf linguriță fulgi de ardei iute

1. Pregătește o supă de legume rapidă: dizolvă două cubulețe de supă de legume în 900 ml de apă fierbinte. Amestecă bine și las-o deoparte.
2. Clătește 300 g de orez în 2-3 ape, până apa devine limpede, apoi pune orezul într-o tavă.
3. Adaugă peste orez 200 g cremă de brânză, 6-7 g sare, 1 linguriță de piper ras și câteva fulgi de ardei iute. Amestecă bine până ingredientele se omogenizează.
4. Taie 10 roșii cherry în jumătăți sau sferturi, în funcție de mărime, și adaugă-le în tavă.
5. Adaugă 150-200 g păstăi verzi proaspete sau congelate în tavă, apoi toarnă supa de legume pregătită anterior peste toate ingredientele.
6. Amestecă bine compoziția, asigurându-te că crema de brânză este bine distribuită.
7. Așază bucățile de carne (pulpe de pui tăiate în două sau piept de pui) peste orez. Dacă dorești, poți folosi și alt tip de carne, dar ajustează timpul de gătire.
8. Presară mozzarella pe deasupra fiecărei bucăți de carne pentru un strat delicios și cremos.
9. Coace totul în cuptorul preîncălzit la 180°C timp de 1-1,5 ore, până când orezul este fiert și carnea rumenită.
10. Lasă preparatul să se odihnească 5 minute după coacere, apoi servește cald.