

Pui la cuptor pe pat de legume



Pui la cuptor pe pat de legume



Pui la cuptor pe pat de legume, o minunăție care vă va încânta papilele gustative. Acest fel de mâncare, simplu și sănătos, este un adevărat festin pentru simțuri și surprinzător de ușor de preparat.

Pui la cuptor pe pat de legume:

- 2 cartofi medii
- 1 păstânac mediu
- 1 cartofi dulce
- 1 ceapă mare
- 2 ardei kapia
- 1 morcov mediu
- 250 g roșii cherry

Marinada:

- 200 g iaurt grecesc
- 150 ml ulei de măsline
- 1 căciulie usturoi
- 1 linguriță boia dulce
- 2 g piper

- 1 linguriță cimbru
- 1 linguriță turmeric
- 1 linguriță coriandru boabe
- 1 lingură pastă de tomate
- 3 linguri oțet de mere
- 5-6 g sare

1. Pregătește legumele: Curăță și taie în bucăți mari cartofii, păstârnacul, cartoful dulce, ceapa, ardeii capia, morcovul și roșiile cherry.



2. Într-un castron mare, amestecă iaurtul grecesc, uleiul de măsline, cățelul de usturoi feliat, boiaua dulce, piperul, cimbrul uscat, turmericul, coriandrul mărunțit, pasta de tomate și oțetul de mere. Adaugă sarea după gust și amestecă bine până obții o pastă omogenă.

3. Într-o tavă, așază legumele pregătite.

4. Deschide puiul și unge-l bine pe toate părțile cu amestecul de condimente pregătit anterior și așază-l în tavă, peste legume.



5. Acoperă tava cu hârtie de copt și apoi cu folie de aluminiu.

6. Pune tava în cuptorul preîncălzit și coace timp de aproximativ 1 oră și 30 de minute.

7. După 1 oră și 30 de minute, îndepărtează folia de aluminiu și crește temperatura cuptorului la 200 de grade Celsius.

8. Mai lasă puiul în cuptor pentru încă 30 de minute sau până când se rumenește frumos și atinge temperatura internă corectă. Dacă ai un termometru pentru carne, temperatura internă a puiului ar trebui să fie de 75-80 de grade Celsius.



9. Scoate tava din cuptor și lasă puțin să se odihnească.