

## Pulpe de pui la cuptor cu miere, sos de ananas si pilaf de orez

2008/07/09





### Ingrediente:



12 pulpe de pui (superioare si inferioare)

350g orez

2 morcovi

1 conserva ananas in sirop ( 565g )

1 conserva rosii in sos tomat ( 400g )

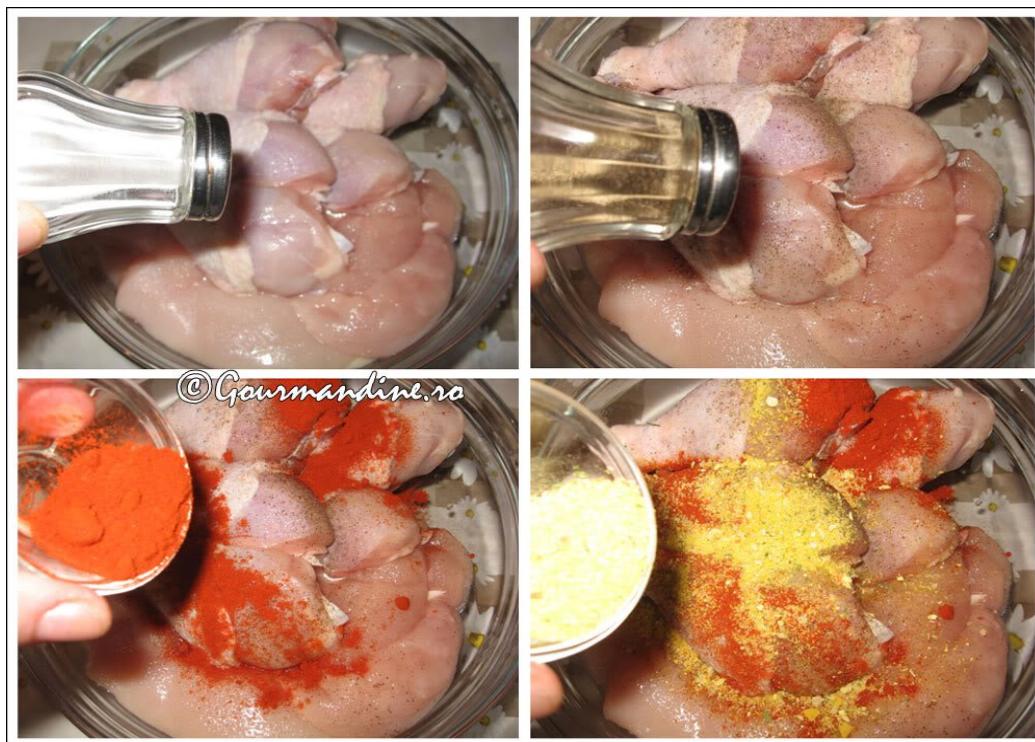
2 linguri zahar tos

3 cepe mari  
sare, piper, boia dulce de ardei, vegeta dupa gust  
miere de albine pentru uns pulpele  
ulei

### Mod de preparare:

Luam pulpele de pui, le curatam si le spalam, le punem intr-un bol mare si le condimentam dupa gust cu sare, piper, boia dulce de ardei si vegeta, dupa care le punem intr-o tava unsa cu ulei si le dam la cuptor cca 30 – 40 de minute, acoperindu-le cu folie de aluminiu.

Inainte cu 10 minute de a le scoate de la cuptor, ungem pulpele cu miere cu o pensula si le dam la cuptor, – pentru 5 minute – de aceasta data, fara sa mai punem peste folia de aluminiu. Dupa 5 minute, le scoatem, le intoarcem pe cealalta parte, le dam cu miere si le mai lasam la cuptor inca 5 minute.







Intr-o cratita, punem 700 ml apa, sare si vegeta, dupa gust si adaugam orezul ales si spalat, in prealabil. Lasam la fier timp de aproximativ 20 de minute. In timpul fierberii, daca este nevoie completam apa eliminata prin evaporare. Cand este fier, tragem orezul de pe foc.



Morcovii ii curatam si ii spalam dupa care ii taiem fasiute si ii punem la fierint in apa cu vegeta si sare. Dupa ce s-au fierint ii scoatem si ii punem la scurs.



Ceapa o taiem marunt si o punem la calit in putin ulei, dupa care o punem la scurs intr-un streculator.



Ardeiul iute il taiem rondele subtiri, il punem intr-o tigaie cu ulei incins si il lasam putin la calit.





Adaugam peste ardeiul iute, bucatelele de ananas din conservă scurse în prealabil și fasiutele de morcov fierat.





Rosiile din conserva se toaca cubulete si se adauga impreuna cu sucul de rosii in tigaie peste ardei, ananas si morcovi. Adaugam vegeta si piper, zaharul si ceapa calita in prealabil, amestecam si lasam totul 5 minute pe foc.



Pentru o portie punem pe o farfurie pulpe, pilaf de orez si sos cu ananas.

