

Ingrediente pentru friptura de pui: 1 piept de pui 50 ml sos soia 1 portocala 2 linguri miere albine un praf ghimbir
1 lingura otet balsamic
- pentru sosul de afine:
100 gr afine
50 ml vin rosu
1 lingura zahar brun
4 linguri zeama lamaie
1 baton scortisoara
1 lingura amidon
piper alb
sare

Mod de preparare

Taiem pieptul de pui fasii. Facem un amestec din sosul de soia, zeama de la portocala, mierea de albine, otetul balsamic si ghimbir. Punem puiul in acest amestec si dam la frigider peste noapte. Rasturnam puiul cu tot cu amestecul in care a stat la marinat intr-un vas ena.

Acoperim cu folie de aluminiu si dam la cuptor la foc iute. Lasam pana ce se caramelizeaza sosul din tava.Punem intr-o craticioara afinele, vinul, zeama de lamaie, zaharul brun batonul de scortisoara si zeama de lamaie. Lasam pe foc pana da in doua trei clocote. Adaugam sarea, piperul alb si amidonul si mestecam continuu pana capata consistenta unui sos. Lasam sa se raceasca.Servim sosul de afine impreuna cu friptura de pui.
Sursa:
caietulcuretete.com