

Piept de pui cu zmeură

4 porții

Ingrediente:

- 4 bucăți de piept de pui dezosat fără piele
- 2 linguri de ulei de măsline
- 1 cană de dulceață de zmeură
- 1 lingură de ardei chipotle în sos adobo *
- 1/2 lingură oțet de mere
- 1/2 linguriță pudră de usturoi
- 1/2 linguriță pulbere de ceapă
- 1/2 linguriță sare

Instrucțiuni:

1. Încălziți uleiul de măsline într-o tigaie mare, la foc mediu-mare. Tăiați puiul la o grosime de 1/2 inch. Condimentați ambele părți cu sare și piper.
2. Gătiți puiul în tigaie, pe fiecare parte timp de 5 minute, sau până când este complet făcut în centru. Se scoate din tigaie și se lasă deoparte câteva minute.
3. Între timp, într-o cratiță medie, adăugați dulceață de zmeură, ardei chipotle în adobo, oțet de mere, pudră de usturoi, praf de ceapă și sare. Gătiți amestecul la foc mediu până devine fierbere. Reduceți căldura la minim și păstrați temperatura până când puiul este gata.
4. Serviți fiecare bucată de pui la grătar cu 1/4 ceașcă de sos de zmeură stropită deasupra.