

## Pui cu miere si sos de soia



Cum faci carnea de pui sa fie cu adevarat savuroasa? Combinand aromele dulci cu cele sarate si acre, vei obtine un preparat delicios cu o textura frageda si un gust special.

*Ingrediente:* 500 g de ciocanele de pui, 100 ml sos de soia, 100 ml de otet balsamic, 3 linguri de miere, 2 catei de usturoi tocati, 2 fire de ceapa verde tocate, 2 linguri de seminte de susan.

- Pregateste marinada mixand sosul de soia, otetul balsamic, mierea, usturoiul si ceapa. Pastreaza jumatate de cana din cantitatea rezultata pentru a unge carnea pe parcursul pregatirii la gratar.
- Intr-o punga de plastic cu fermoar amesteca puiul impreuna cu marinada si pune-l la frigider pentru cel putin 3 ore. Daca il poti lasa peste noapte, este cu atat mai bine.
- Pune puiul pe gratar si cu ajutorul unei pensule, unge-l din cand in cand cu marinada ramasa.
- La final, presara deasupra cateva seminte de susan.