

24
de rețete

Laura Adamache

CARNE DE PUI

delicioase și
ușor de preparat

24
de rețete

Laura Adamache

CARNE DE PUI

delicioase și
ușor de preparat

Cuprins



1. Pui *alla diavola* 6



2. Ostropel de pui 8



3. Ruladă din piept de pui cu omletă, șuncă și cașcaval 10



4. Pui umplut cu lămâie 12



5. Șnițele de pui marinate în iaurt 14



6. Cordon bleu de pui 16



7. Aripi de pui picante la cuptor 18



8. Copane de pui în crustă de semințe 20



9. Pui *alla cacciatora* 22



10. Pui la cuptor cu legume 24



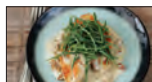
11. Ciocănele crocante la cuptor 26



12. Șnițele *alla pizzaiola* 28



13. Pui cu broccoli și sos de vin alb 30



14. Pui cu sos de gorgonzola 32



15. Pui în sos de lapte 34



16. Rulouri din piept de pui și bacon 36



17. Pui *picatta* 38



18. Ciulama de pui 40



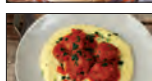
19. Hamburger de pui și dovlecei 42



20. Tartă de pui și gorgonzola (fără blat) 44



21. Mâncare de pui sub capac de pâine 46



22. Chiftele de pui marinate 48



23. Frigărui de pui cu ardei copti și dovlecei 50



24. Chec aperitiv cu piept de pui 52

PUI ALLA DIAVOLA

Preparare: 30 min • Coacere: 50 min • Dificultate: medie • Porții: 4



Ingrediente: 1 pui întreg (1 kg) • 2 linguri de ulei de măsline • 1 linguriță de suc de lămâie proaspăt • 1/4 linguriță de chili fulgi • sare • piper • 4-5 picături de sos tabasco (opțional)

Îndepărtăm târțița și gâtul puiului, îl spălăm și îl ștergem foarte bine. Despicăm puiul pe piept și îl deschidem în două (ca și când am deschide o carte). Îl așezăm pe un tocător, cu partea tăiată în jos, și îl aplatizăm foarte bine. Amestecăm uleiul, sucul de lămâie, fulgii de chili, sare și piper proaspăt măcinat, după gust, și, dacă doriți, 1-2 picături de sos tabasco. Ungem puiul bine, pe ambele părți, cu emulsia obținută. Punem grătarul pe foc, îl ungem cu o linguriță de ulei de măsline, iar când s-a încins punem puiul, cu partea tăiată în contact cu grătarul încins. Așezăm deasupra puiului un capac mai mic decât grătarul, iar deasupra capacului punem o greutate (mojar de piatră, un borcan sau conserve pline și grele). Frigem puiul, la foc mediu, 50 de minute. În timpul coacerii, întoarcem puiul de pe o parte pe cealaltă, din 10 în 10 minute. Când s-a rumenit frumos și uniform, stingem focul și servim puiul cald, cu o garnitură de cartofi sau cu legume de sezon.

Sfat: Sosul tabasco este foarte picant, așadar nu vom folosi mai mult de 4-5 picături. Timpul de frigere pentru un pui de aproximativ un kilogram este de 50-55 minute, la foc mic spre mediu.



OSTROPEL DE PUI

Preparare: 20 min • Fierbere: 45 min • Prăjire: 10 min • Dificultate: redusă • Porții: 4



Ingrediente: 1 pui (1,5 kg) • 6 căței mari de usturoi • 200 ml sos de roșii • 75 ml vin alb demisec
• 150 ml supă de legume/apă caldă • sare și piper măcinat • 1/2 linguriță de piper boabe
• 1 linguriță rasă de zahăr • 4 linguri de ulei de floarea-soarelui/de măsline • 1 lingură de pătrunjel tocat

Porționăm puiul, spălăm bucățile obținute, le ștergem foarte bine și le pudrăm cu sare pe toate părțile. Încălzim uleiul într-o tigaie antiaderentă încăpătoare și adăugăm bucățile de pui. Le prăjim, pe foc mediu, până când se rumenesc frumos pe ambele părți (circa 5 minute pe fiecare parte). Adăugăm vinul alb și, după ce acesta se evaporă complet, punem 4 căței de usturoi, curățați și tocați mărunț; amestecăm. După aproximativ un minut, punem în tigaie sosul de roșii amestecat cu 150 de mililitri de supă de legume sau apă caldă și o linguriță rasă de zahăr, piperul boabe și piperul măcinat. Reducem focul la minim și acoperim tigaia cu un capac. Fierbem ostropelul circa 45 de minute sau până când sosul scade la jumătate. Cu 2-3 minute înainte de a stinge focul, adăugăm cei doi căței de usturoi, curățați și tocați; amestecăm. Servim ostropelul de pui cu mămăligă sau cu piure de cartofi și pătrunjel proaspăt tocat.



RULADĂ DIN PIEPT DE PUI CU OMLETĂ, ȘUNCĂ ȘI CAȘCAVAL

Preparare: 30 min • Coacere: 45 min • Dificultate: medie • Porții: 4



Ingrediente ruladă: 1 piept de pui fără piele (600 g) • 5-6 felii subțiri de prosciutto cotto/șuncă • 50 ml vin alb demisec • 50 ml supă de legume/apă • sare • piper • 1 linguriță rasă de boia dulce • 5-6 felii subțiri de cașcaval Gouda • 1 lingură de ulei de măsline

Ingrediente omletă: 5 ouă medii • 1 lingură rasă de pătrunjel tocat • 30 g parmezan ras • sare • piper • 1 lingură de ulei de măsline

Spargem ouăle într-un vas, adăugăm parmezanul ras, pătrunjelul tocat, sare și piper, după gust, și le batem cu furculița până la omogenizare – nu mai mult. Prăjim omleta într-o tigaie antiaderentă unsă cu o lingură de ulei de măsline, câte 3 minute pe fiecare parte. După ce s-a rumenit, o scoatem pe o farfurie și o lășăm să se răcească.

Tăiem pieptul de pui astfel încât să obținem o bucată de carne întinsă, pe care o așezăm între două bucăți de hârtie de copt și o aplatizăm până atinge o grosime de aproximativ 2 centimetri. Punem omleta rece peste pieptul de pui, o acoperim cu feliile de cașcaval, iar peste ele adăugăm feliile de șuncă. Pliem capetele peste umplutură și rulăm pieptul de pui. Îl legăm cu sfoară de bucătărie, apoi îl ungem cu uleiul de măsline amestecat cu boia, sare și piper, după gust. Așezăm rulada într-o formă de chec sau într-o tavă dreptunghiulară, adăugăm vinul amestecat cu supa vegetală sau cu apă și o coacem în cuptorul preîncălzit la 200 °C, 40-45 de minute. O servim caldă, cu o garnitură de legume.

Sfat: În timpul coacerii verificăm rulada din 10 în 10 minute. Dacă lichidul din tavă s-a evaporat, mai adăugăm câteva linguri de supă vegetală sau apă caldă. Ungem des rulada cu sosul lăsat în tavă.