



reteta-video.ro

Ficatei de Pui cu Ceapa la Tigaie

Ficateii de pui la tigaie mi se par ca sunt genul de mancare care ori iti place, ori pur si simplu nu te atingi niciodata de el. Si stiu de multi oameni care sunt in ambele situatii. Pentru mine **ficateii de pui cu ceapa la tigaie** inseamna gustul bun de copilarie. Imi aminte cum ne adunam toti in jurul unei tigai mari si inmuiam bucatile de paine in sosul de ceapa.

La inceputurile aventurii mele in bucatarie, abia ne mutasem la noi acasa, am vrut sa ma dau mare si sa-mi astept sotul cu o **tocana de ficatei**, asa cum ne-o facea bunica. Cum sa va spun, ma gandeam ca nu am cum sa dau gres cu niste **ficatei la tigaie**. Vazusem ca este o mancare rapida si ieftina si, cum nu eram priceputa (chiar deloc), incercam orice reteta usoara. Asa ca am studiat intens cele mai multe carti de bucate pe care le aveam in cautarea retetei perfecte de **ficatei de pui fragezi la tigaie**, asa cum imi doream sa fie.

Doar ca am uitat complet ca Lore nu se atinge de organe! Mandra de mine, am aranjat masa, am pus **ficateii de pui cu sos** in masa si am facut si un piure de cartofi (recunosc, cam cu cocoloase). Cand ne-am asezat, am vazut eu ca se uita putin ciudat si parca nu-i place sa manance, dar mi-am zis ca na, **ficateii cu sos de ceapa** nu-i chiar cea mai aratoasa mancare si poate de aceea. Incet, incet, i-am indraznit, cred ca mai mult de foame sau din politete.

In timp ce spalam vasele a venit si mi-a marturisit timid: este prima data in viata cand mananc **ficatei la tigaie cu ceapa si usturoi** si acum nu m-am atins de ei! Ca sa vezi ce face foamea din om! Acum au devenit una din mancarurile lui preferate. Bine, vorbind despre ficat, nu si de alte organe (drept este ca nici nu am incercat, caci acum stiu ca nu le apreciaza). Dar bine si asa!

De fiecare data cand fac, ne aducem aminte de cum a inceput el sa manance **ficatei de pui cu usturoi si ceapa la tigaie** si ne amintim de fiecare data fac aceeasi reteta, nu stiu daca cea mai buna, pentru ca stiu ca-mi ies niste ficatei de pui fragezi si gustosi. Oricum au fost cei mai buni, clar! Gata in jumatate de ora si totul intr-o singura tigaie! Acum, spune: ce-ti poti dori mai bun de atat, mai rapid si mai satios? Asa ca, voila! reteta mea veche si antica de **ficatei de pui la tigaie**! Sa va fie de folos!

INGREDIENTE FICATEI DE PUI CU CEAPA LA TIGAIE

500 g de ficatei de pui
30 ml de ulei
o ceapa mare, tocata marunt
o lingurita cu cimbru
piper proaspat macinat
sare
Optional:
5-6 catei de usturoi, tocati marunt

MOD DE PREPARARE FICATEI DE PUI CU CEAPA LA TIGAIE

- Cum se pregatesc ficateii de pui.** Luam fiecare ficatel la mana, il verificam ca nu mai are urme de fiere, desfacem cei doi lobuli si indepartam bucatile de grasime si membranele. Li taiem in bucati aproximativ egale, pentru a se gati in acelasi timp. Li spalam bine sub curent de apa rece, sau in mai multe ape, pana cand lichidul care curge este limpede. Apoi ii punem intr-o sita si ii lasam sa se scurga bine.
- Cum se face sosul de ceapa.** Incalzim uleiul intr-o tigaie larga si mai adanca, la foc mediu. In uleiul incins adaugam ceapa. Dam la mic si o calim 10-12 minute, pana cand ceapa se inmoaie bine, dar fara sa se rumeneasca deloc. Daca ceapa are tendinta sa se rumeneasca, punem peste ea 2-3 linguri cu apa fierbinte si o calim acoperita cu un capac.
- Cum se fac ficateii cu sos de ceapa.** Uscam bine ficateii de pui, ii intindem pe servetele din hartie si ii tamponam bine. Din cand in cand, ne mai uitam la ceapa. Cand ceapa este moale, adaugam usturoiul (daca folosim), amestecam si mai calim 1-2 minute. Ficateii de pui in tigaie si amestecam usor. Condimentam cu cimbru, o foaie de dafin sau paprika afumata si ii lasam la foc mic 2 minute intorcand cu atentie (pe fiecare), pentru ca nu vrem sa-i sfaramam, acoperim tigaia cu un capac si, la foc mic, ii mai gatim 8-10 minute. Din cand in cand, amestecam cat mai usor sau scuturam tigaia, dar nu ii gatim mai mult pentru ca ficateii de pui vor deveni tari. La final, adaugam piper si condimentam ficateii cu piper macinat si sare si amestecam usor.
- Servire ficatei de pui cu ceapa la tigaie.** Presaram deasupra verdeata tocata si servim ficateii de pui la tigaie calzi, cu piure de cartofi, cartofi natur, orez, muraturi, salata sau mamaliga.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru **Ficatei de Pui cu Ceapa la Tigaie**.
POFTA BUNA!

SFATURI:

1. Va recomand sa folositi ficatei proaspeti, nu congelati.
2. Putem sa punem inainte ficateii in lapte dulce, timp de 30 de minute.
3. Curatam ficateii de membrane si verificam sa nu aiba urme verzi de fiere (bila), care dau un gust amar.
4. Spalam ficateii de pui in mai multe ape, apa rece, ca sa eliminam resturile de sange din tesuturi.
5. Scurgem si uscam bine ficateii, tamponandu-i cu prosoape din hartie care sa absoarba excesul de apa.
6. Daca vrem ca tocanita de ficatei sa arate bine, nu amestecam prea mult in ea, ficateii sunt fragili, mai bine scuturam tigaia.
7. Nu gatim ficateii de pui la tigaie prea mult, chiar daca suntem tentati, ficateii gatiti in exces devin tari si isi pierd cremozitatea.
8. Cimbrul si rozmarinul se potrivesc bine cu ficatul de pui insa mai putem adauga o frunza de dafin sau paprika afumata.
9. Nu punem sare la gatit! Pentru a obtine niste ficatei de pui fragezi, sarea se adauga doar la final, altfel se vor intari, vor deveni usor inecaciosi.