



reteta-video.ro

Orez cu Legume si Pulpe de Pui la Cuptor

Reteta de **orez cu legume si pulpe de pui** este una simpla, ieftina si la indemana oricui. Si trebuie sa recunoastem ca, pentru dintre noi, **pilaful de orez cu pui** are gustul copilariei si al mancarii de acasa de la mama. Ei bine, **orezul cu legume si pui la cuptor** este chiar reteta traditionala, insa este plina de gust si de culoare.

Stiu, **pilaful de orez** este o mancare iubita de unii si urata din toata inima de altii. Candva am fost in a doua categorie, dar acum spun ca, desi fac rar, o portie de **orez cu legume si pui la cuptor** imi merge la suflet. Cum va spuneam, in copilarie pilafului ii spuneam balast. Mi se parea ca este peste tot si oricat de mult incerca mama sa ma convinga ca este gustos, nu reusea. Poate si pentru ca se gasea acel orez urat, murdar, plin de pietricelele micute si pleava, care trebuia ales foarte atent (da, mama ma pune sa-l aleg fiecare data cand in meniu aveam pilaf cu orez) si spalat in multe ape ca sa ramana curat. Sa nu ma intelegeti gresit, mama face o foarte bun **pilaf de orez cu pui**, nu stiu de unde aversiunea mea fata de el. Si sa nu va imaginati ca arunca orezul in oala, turna apa peste si ne chema la masa. Nuuuu, facea **pilaful cu supa de pui si multe legume**, dar eu tot copil mofturos eram.

Acum lucrurile sunt diferite, orezul simplu sau cu legume trebuie sa fie bob cu bob, daca este garnitura, sau un orez super cremos, fac cu carne. Bine, nu vorbim despre risotto, care este alta "mancare cu orez". Si uite asa, ca sa fie toata lumea multumita, am gasit solutia de compromis: **orez cu legume la cuptor**. Seamana cu pilaful de orez cu carne de pui si legume pe care-l facea mama, dar totusi diferit.

Adica fac **orezul cu legume si pui la cuptor** si boabele nu sunt chiar separate complet. Sigur, asta depinde de gusturi, doar v-am spus ca am doi mofturosi in casa, iar cand este vorba despre banalul orez, lucrurile sunt si mai complicate. E o combinatie cum numai trebuie sa impaci si capra si varza iese. Da, este un orez cremos cu legume (preferatul lui Lore), dar, ca gatire, se apropie de pilaf (se apropie, pentru ca eu fac **orezul cu legume si carne la cuptor**. Ideal pentru mine caci, atunci, cand am si alte treburi prin casa, mereu!), **orezul cu pui la cuptor** se face in mare parte singur. Adica, as putea sa spun ca fac reteta de **pilaf de orez cu legume si carne de pui**, fix "pilaf".

Pe de alta parte, am eu asa o presimtire ca nu suntem singurii cu atatea fite si figuri, cand este vorba mancarea asta clasica traditionala. Asa ca, daca sunteti in pana de idei, poate incercati varianta asta de **orez cu legume si pulpe de pui la cuptor** si, eu, poate o sa va placa. Sa va fie de folos!

SFATURI:

1. Ce fel de orez folosim pentru pilaf? La pilaf de orez se foloseste orez cu bobul lung si ascutit (daca e Jasmine e si mai bine basmati, desi mamele noastre il faceau cu orez cu bob rotund. La risotto alegem orez special cu bob mare si rotund: Arborio sau Calasparra (cel pentru paella).

2. Inmuiem sau nu orezul inainte? Cand eram mica, mama inmuia orezul macar o ora intr-un castron cu apa, eu nu obisnuiesc sa fac asta daca reteta o cere in mod explicit. Cand inmuiem orezul, timpul lui de gatire se micsoareaza. Important mi se pare sa alegem un orez de buna calitate.

3. Se spala orezul pentru pilaf? Depinde mult de preferinte. Corect este sa il spalam in mai multe ape, pana cand indepartam amidonul, pentru ca boabele de orez sa fie perfect despartite unele de altele, bob cu bob. Insa, daca va place ca pilaful sa fie cremos, fie il spalam mai putin, fie nu-l spalam deloc.

4. Putem sa facem pilaful cu bulgur sau orzo? Da, se pregateste exact la fel.

5. Ce carne folosim pentru orez la cuptor cu legume? Traditional, pilaful se face cu carne de oaie, dar se gateste frecvent si cu carne de pui, vita sau porc. Inainte de a incepe sa adaugam legumele, cel mai bine este sa testam o bucata de carne, pentru ca in functie de aceasta, timpul de gatire difera. La noi cel mai intalnit este orezul cu pui, fie cu pulpe superioare, pulpe inferioare, dar si cu aripiore.

6. Cum obtinem un pilaf gustos? Orezul are nevoie, in primul rand, de sare si piper. Alte condimente pe care le putem folosi: ulei de masline, boia, dafin, cimbru, chimion. In functie de zona si traditii, insa rar folosite la noi, mai putem pune: nucsoara, scortisoara, turmeric sau sofran sau fructe deshidratate: stafide, migdale, caise, curmale sau prune.

7. Secretul unui pilaf de orez delicios este supa de pui sau de legume. Gustul este incomparabil fata de un pilaf facut doar cu ulei si unt (putem folosi grasime de pasare) si apa in loc de supa.

8. Cum se face supa clara de pui? Punem la fiert carne de pui cu os (pulpe, aripi, spate, gat sau carcasa de la piept) in apa, cat acoperita bine de lichid, si adaugam sare. Cand ajunge la fierbere, adunam des spuma care se formeaza deasupra. Nu aruncam care fierbem carnea, pentru a o inlocui cu alta curata, pentru ca vom arunca gustul supei.

Apoi adaugam morcovi, radacina de patrunjel, pastarnac, radacina de telina si ceapa, curatate, dar lasate intregi sau taiate in do lung, daca sunt mari, si cateva boabe de piper. Le lasam sa fiarba la foc mic, fara capac, pana cand carnea este patrunsă.

Apoi o strecuram si supa este gata. Aceasta supa clara este una de baza, se poate portiona si pastra la congelator si sa o folosim sosuri sau alte mancaruri. Cel mai bine este sa folosim pui de tara.

9. Putem sa facem pilaful de pui cu ciuperci? Sigur! Legumele sunt indispensabile pentru un pilaf gustos. Putem sa punem ciuperci feliate, mazare, fasole verde, congelate (nu din conserva), boabe de porumb, broccoli, conopida, praz sau dovlecel.

10. Putem sa facem orezul de post? Sigur, nu este obligatoriu sa il facem cu carne. In acest caz, renuntam la unt si folosim, in loc, supa de pui, supa de legume.

11. Orezul pentru pilaf se caleste? Da, cat sa se imbrace fiecare bob de orez in grasime. Orezul alb are un gust neutru, prin sota cu legume capata gust.

12. Ce oala folosim? Este bine sa avem una mare si cu fundul gros (ideal din fonta) si cu capac. Fara capac, lichidul se va evapora inainte sa apuce sa fie absorbit de orez.

13. Cata apa se pune la pilaf? Recomandarea este la o cana de orez, 3 cani de apa. Daca punem prea putina apa, orezul se prinde in cratita, daca punem mai multa, va trebui sa fierbem orezul mai mult, pentru a scadea, si atunci orezul va fi prea gatit. Depinde insa de tipul de orez folosit. Pe langa supa, in pilaf mai putem pune putin suc de rosii sau bulion de casa, va fi mai colorat.

Initial nivelul lichidului trebuie sa fie cu 1-2 cm peste ingredientele din oala.

Daca lichidul din oala scade in timpul gatirii, completam cu supa sau apa calda (trebuie sa avem cateva "baltoace" de lichid pentru ca orezul va mai sta si la cuptor).

14. Putem sa facem orezul cu legume si pui pe aragaz? Da, insa la foc cat mai mic si timpul de gatire va fi mai scazut. Ca sa fim siguri ca nu se lipeste de oala, este cel mai simplu este sa il gatim la cuptor. Indiferent cum il gatim insa, in pilaf nu se amesteca deloc!

15. Timp de gatire orez cu legume si pui la cuptor. Cel mai sigur este ca dupa 45 de minute sa scoatem oala din cuptor si sa gatiem cateva boabe.

16. Nu servim orezul cu pui si legume imediat ce il scoatem din cuptor. Lasam pilaful sa se odihneasca 15 minute, acoperit cu capac in timp in care orezul absoarbe toata supa si se umfla.

Alte retete rapide cu pulpe de pui gasiti aici:

[Pulpe de Pui Pane la Cuptor](#)

[Pulpe de Pui cu Smantana si Ciuperci](#)

[Pulpe de Pui cu Sos de Rosii la Cuptor](#)

[Pulpe de Pui Simple la Cuptor](#)

[Pui cu Lamaie, Rozmarin si Usturoi](#)

INGREDIENTE:

4 pulpe de pui cu piele si os (eu am avut superioare)

o ceapa mare, tocata marunt

un morcov mare, taiat in cubulete mici

un ardei, tocat marunt

200 g de orez cu bob lung sau basmatic, spalat in mai multe ape si scurs

700-800 ml de supa calda de pui

2 linguri cu ulei

50 g de unt

piper proaspat macinat

sare

optional – 200 g de mazare, fasole verde (congelate nu din conserva), boabe de porumb, ciuperci feliate, conopida, broccoli, dovlecel

MOD DE PREPARARE

1. Cum se pregateste carnea de pui. Curatam pulpele de pui, le stergem bine cu servetele din hartie si le condimentam cu sare pe ambele parti. Incalzim cuptorul.

Folosim o cratita mare si cu fundul gros, in care punem uleiul la incins, impreuna cu 20 g de unt. In grasimea incinsa adaugam pulpele de pui, cu pielea in jos, si le lasam sa se rumeneasca la foc mediu cam 5 minute. Le intoarcem si pe cealalta parte si le lasam sa se rumeneasca cam 5 minute, pana cand au o crusta aurie. Le scoatem din cratita si le pastram calde, acoperite cu o farfurie.

2. Cum se pregateste orezul cu legume? In uleiul ramas in cratita punem ceapa (mai putem adauga 4-5 catei de usturoi tocati marunt) si adaugam sare, dam focul la mic, amestecam si razuim, pe cat putem, si "arsurile" care au ramas pe fundul cratitei. Calim ceapa si ceapa cand devine sticloasa, fara sa se rumeneasca.

Punem morcovul, amestecam des si sotam legumele, acoperite cu capac, tot la foc mic, cam 5-6 minute, cat morcovul sa se inmoaie (acum putem adauga si cateva ciuperci feliate).

Punem ardeiul, amestecam si mai calim legumele 2-3 minute, tot la foc mic.

Punem orezul, amestecam continuu si il lasam la calit cam 3 minute, pana cand devine usor sticlos si fiecare bob de orez se acopera cu grasime.

Adaugam mazare, broccoli, conopida, dovlecel, fasole verde sau boabe de porumb si amestecam bine.

Turnam supa calda de pui, condimentam cu sare si piper macinat si amestecam bine.

3. Cum se pregateste orezul cu legume si pulpe de pui la cuptor. Asezam pulpele rumenite peste legume si orez. Acoperim oala cu capac si punem orezul in cuptorul incalzit la 180 de grade pentru 45 de minute, timp in care nu amestecam din oala. Dupa acest timp verificam ca orezul este fiert si, daca este cazul, completam lichidul din oala cu supa sau apa calda.

4. Rumenire pilaf de orez cu carne de pui si legume la cuptor. Peste pulpele de pui punem untul ramas, taiat in cubulete (si boia) si punem orezul cu legume inapoi in cuptor, tot la 180 de grade, neacoperit, pentru inca 10-15 minute.

5. Servire si pastrare orez cu legume si pui la cuptor. Il lasam sa se odihneasca, cu capacul pus, cam 15 minute. Inainte sa il punem in farfurii, rascolim usor orezul cu o furculita si si presaram deasupra verdeata. Il servim cald, alaturi de muraturi, o salata verde sau o salata de cruditati. Poate fi pastrat in frigider, intr-o cutie inchisa ermetic, 3 zile.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Orez cu Legume si Pulpe de Pui la Cuptor*.
*POFTA BUNA!***