



reteta-video.ro

## Pui cu Lamaie, Rozmarin si Usturoi

**Pulpele de pui cu lamaie si rozmarin** cred ca sunt una dintre cele mai usoare retete cu pui, aromata si simpla si cu sigurata toata lumea o pregateste. Si eu o fac destul de des, caci este delicioasa, iar familia mea chiar o indrageste. Asta pentru ca este o **friptura de pui la cuptor** frageda si rumena, dar in acelasi timp suculenta. De cele mai multe ori folosesc pulpe de pui cu spate, pentru ca osul ii da un plus de gust, dar puteti sa folositi si bucati mai mici de pui inasa, in acest caz, timpul de gatire va fi mai scurt. Si asa cum v-am tot spus, pentru a scapa de orice urme de pene, le parlesc inainte cu o torta de bucatarie (d'aia si arata mai ciudat). Reteta de **pui la cuptor cu lamaie, usturoi si rozmarin** este gata in maxim 10 minute. Marele secret consta in pasta de rozmarin, lamaie, usturoi si ulei cu care ung carnea de pui. Si in faptul ca apoi le las minim 2-3 ore, uneori chiar peste noapte, in frigider pentru ca aromele sa se combine. Daca va grabiti le puteti lasa macar o ora la temperatura camerei, timp suficient pentru ca sosul de lamaie, usturoi si rozmarin sa patrunda in carne. Oricum, daca le puneti in frigider tot trebuie sa lasati **pulpele de pui** sa ajunga la temperatura camerei, caci se vor praji mai repede. Daca nu aveti un mojar, nu-i problema, tocati rozmarinul si usturoiul cat de marunt puteti si apoi amestecati-le bine cu zeama de lamaie si uleiul de masline, iar daca va place mai putin picant curatati semintele si nervurile ardeiului iute, caci ele dau cea mai mare iuteala. Iar daca vreti mai mult sos, inainte de a pune puiul in cuptor, turnati pe langa el o jumatate de pahar cu vin alb sec. Nu va pot spune ce arome vor invada toata bucataria, dar cred ca nici nu este nevoie, ca stiti deja...

### **INGREDIENTE PUI CU LAMAIE SI ROZMARIN**

4 pulpe de pui, bine sterse  
4 linguri cu ulei de masline  
un ardei iute, spalat  
zeama stoarsa de la o lamaie  
coaja rasa de la o lamaie  
frunzele de pe 2 crengute de rozmarin, desfacute de pe ramuri  
6 catei mici de usturoi, curatati si spalati  
sare  
piper proaspat macinat

### **MOD DE PREPARARE PUI CU LAMAIE SI ROZMARIN**

- PASUL 1**  
Intr-un mojar punem frunzele de rozmarin, usturoiul, coaja de lamaie, sare, piper macinat, zeama de lamaie si 2 linguri cu ulei de masline si le pisam bine pana cand obtinem o pasta.
- PASUL 2**  
Pregatim o tava (in care puteti pune hartie pentru copt pentru a fi mai usor de curatat) in care aranjam pulpe de pui cu pielea in sus si le ungem bine cu pasta de usturoi, rozmarin, lamaie si ulei. O acoperim cu folie alimentara si o punem in frigider pentru minim 2-3 ore.
- PASUL 3**  
Dupa acest timp incalzim cuptorul si scoatem carnea de pui din frigider si o lasam sa ajunga la temperatura camerei.
- PASUL 4**  
Taiem ardeiul iute in rondele.
- PASUL 5**  
Peste pulpele de pui punem cele 2 linguri cu ulei de masline ramase si presaram bucatile de ardei iute.
- PASUL 6**  
Punem tava, acoperita cu un capac sau cu o hartie pentru copt, in cuptorul incalzit la 180 de grade pentru 60 de minute.
- PASUL 7**  
Dupa 45 de minute scoatem friptura de pui din cuptor, indepartam hartia de deasupra, stropim carnea cu sosul format in tava si o mai punem in cuptor, neacoperita pentru 15-20 de minute.
- PASUL 8**  
Cand pulpele de pui sunt rumenite, le scoatem din cuptor.
- PASUL 9**  
Le servim fierbinti, stropite cu putina zeama de portocala (sau lamaie), cu piure, legume natur sau fierte la abur si salata.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Pulpe de Pui la Cuptor cu Lamaie, Rozmarin si Usturoi.  
POFTA BUNA!**