



reteta-video.ro

Pui Intreg la Cuptor cu Lamaie, Usturoi si Ierburi Aromatic

Puiul intreg la cuptor pare sa fie o alegere buna pentru o masa in familie. Asta fie ca este pranzul de duminica, la care pentru noi lumea noi nu renuntam, fie ca este pur si simplu o cina pe care sa o pregatesti rapid. Sau momentul acela cand se anunta musafiri gata intre pe usa si tu abia ai ajuns acasa.

Si, desi noi nu suntem mari fani ai **fripturii de pui**, nu de putine ori un [pui la cuptor](#) m-a salvat. Mai ales ca suntem printre cei norocosi care avem mai mereu carne de pasare crescuta in curte si hranita organic. Asta multumita parintilor mei, Bunutul sa-i tina sanatosi!

Exista putine lucruri mai simplu de pregatit decat o **friptura de pui la tava**. Iar pentru mine este genul de comfort food pe care o fac deseori la bunica si mama, si care ma face sa ma vad iar copil invartindu-ma prin bucatarie si incurcandu-le, evident, asteptand cu nerabdare ca **puiul fript** sa fie gata.

Si adevarul este ca e greu sa rezisti pe langa cuptor. Mi se mai intampla si acum sa merg la cumparaturi si la raionul de produse congelate sa vad o coada mare si mai toata lumea cumparand pui la rotisor inasa, uitati de el! Pana cand ajungeti cu el acasa oricand incepe sa raceste si e chiar pacat sa nu vi-l faceti singuri. Mai ales ca dureaza fix 15 minute sa-l pregatiti si apoi cuptorul face toata treaba.

Tot ce va trebuie este o tava, putina rabdare si, evident, carne de pui! Si apoi va puteti bucura de o **friptura la cuptor** delicioasa, oricand vreti, rumena, frageda si succulenta si o piele crocanta. Atat de buna, incat, stiu dau iar din casa, dar pana si sotul meu o mananca cu placere (are o problema cu pielea care nu e crocanta). Pare greu de crezut, dar de cele mai multe ori el imi zice sa fac un pui copt, cand eu nu am nici o idee. Si ca sa-l citez "cand mai faci si tu un **pui umplut cu lamaie si ierburi aromatice**, ca sa ne lingem pe degete?"

Si chiar zilele trecute se intreba el asa daca ar putea sa faca singur un **pui cu usturoi**. Eu cred ca da! Desi specialitatea lui este carne de porc la ibric, aia care ma trezeste in fiecare dimineata, ceaiul la plic si oua posate (bine, a facut o singura data, dar pe cuvânt ca au fost foarte bune). Promit sa va tin la curent! Asta in speranta ca nu se razgandeste si intr-un weekend o sa avem pe masa [friptura de pui la cuptor](#) facuta de el! Eu abia astept!!!! Adica chiar nu mai am rabdare!!!! Ce ziceti, o sa-i reuseasca sa fie crocant si auriu la exterior, iar crusta puiului sa fie fraged si succulent?

INGREDIENTE PENTRU PUI INTREG LA CUPTOR

un pui intreg de cam 1,5 kg (fara organe)
o jumătate de ceapa mare
2-3 felii de lamaie
2-3 crengute de cimbru sau rozmarin
2 linguri cu ulei de masline
30 g de unt
4-5 catei de usturoi, zdrobiti
3-4 catei de usturoi intregi
150 ml de vin alb sau apa
boia de ardei (iute sau dulce)
piper proaspat macinat
sare

MOD DE PREPARARE PUI INTREG LA CUPTOR

- 1. Cum se pregătește friptura de pui la cuptor.** Incalzim cuptorul. Stergem bine puiul cu servetele in interior, dar si la exterior. Insa indepartam orice urma de pene, pintenii de la aripi, tartita si pielea solzoasa de la capetele pulpelor. Il condimentam cu sare si macinat pe toate partile, dar si in interior.
- 2. Cum se umple puiul intreg.** Umplem interiorul puiului cu bucati de ceapa, felii de lamaie, crengute de cimbru sau rozmarin intregi de usturoi si untul taiat in bucatele.
- 3. Cum se leaga puiul la cuptor.** Intoarcem puiul cu pieptul in sus si ii pliem aripile, astfel incat acestea sa stea sub pui. Trecem o de bucatarie pe la capatul superior al pieptului, pe deasupra aripilor si ii aducem capetele spre pulpe, pe deasupra lor. Apoi trecem pe sub pulpe si o innodam deasupra, aducand capetele pulpelor impreuna. Mai facem o bucla peste pulpe, in jos, cuprinzand si taielegam din nou sus.
- 4. Cum se condimenteaza puiul la tava.** Condimentam puiul cu boia de ardei, usturoi zdrobit si ulei de masline si il masam bine pe partile. Il asezam, cu pieptul in sus, pe un gratar pus deasupra unei tavi si turnam in tava vinul sau apa.
- 5. Cat si cum se coace puiul.** Punem puiul, neacoperit, in cuptorul incalzit la 220 de grade pentru 30 de minute. Il scoatem din cuptor stropim cu sosul din tava, pe care il completam cu apa sau vin daca a scazut, si il punem inapoi in cuptor pentru o ora la 190 de grade. La jumatatea timpului il mai stropim inca o data cu sos.
- 6. Servire pui umplut cu lamaie, ierburi aromatice si usturoi.** Friptura de pui la tava este gata daca atunci cand intepam carnea bat de frigaruie intre piept si pulpa aceasta elibereaza doar sucuri clare. Lasam puiul fript sa se odihneasca 10-15 minute, acoperit cu o hartie de copt, apoi il putem taia si servi cu cartofi la cuptor, orez, legume la cuptor sau la abur, piure, salata sau muraturi, sau tava si mujdei de usturoi.

**Aceasta este recomandare Reteta-Video pentru *Pui Intreg la Cuptor Umplut cu Lamaie, Ierburi Aromatice si Usturoi*.
POFTA BUNA!**

SFATURI:

1. Este bine sa scoateti carnea de pui din frigider cu minim o ora inainte de a pregati friptura. Un pui temperat se gateste mai repede si este mai uniform decat unul scos direct din frigider, iar la final puiul la cuptor va fi mai succulent.
2. Puiul trebuie curatat inainte de orice urma de pene, eu folosesc o torta de bucatarie.
3. Carnea de pui se usuca bine prin tamponare cu prosoape din hartie, mai ales daca a fost decongelata sau spalata, altfel se va aburi in loc sa se rumeneasca.
4. Este recomandat sa pliem aripile puiului, pentru ca la copt acestea se indeparteaza si se ridica, devin expuse la caldura si se rumenesc sau se pot arde.
5. Daca nu aveti sfoara de bucatarie, blocati copanele puiului in pielita de langa piept, pentru a sta cat mai inchis.
6. Daca nu aveti o tava cu gratar faceti un pat din legume pe care asezati puiul, o sa aveti si garnitura gata in acelasi timp. Avand gratarul este ca astfel puiul se va rumeni si pe spate.
7. Timpul de coacere difera in functie de greutatea puiului si de temperatura cuptorului.
8. Pentru a verifica cand friptura de pui este gata, cel mai simplu este cu un termometru pentru carne introdus in partea cea mai groasa a pulpei. Daca este facuta, atunci termometrul trebuie sa arate 75 de grade.
9. Daca pielea puiului are tendinta de a se rumeni prea tare inainte ca friptura sa fie gata, puneti peste pui o hartie de copt.
10. Daca va mai ramane friptura de pui de pe o zi pe alta o puteti transforma in sandwich-uri sau o puteti pune in salate. Carcasa de pui, daca este gatita, poate fi folosita pentru a prepara un fond de pui.