



reteta-video.ro

Pui Intreg la Cuptor pe Pat de Sare

Puiul la cuptor pe pat de sare vine cu intrebarea, fireasca, daca nu cumva o sa fie atat de sarat incat nu o sa ne putem atinge. Raspunsul este ca nici vorba! O sa fie atat de bun, incat o sa il tot pregatiti. Parol!

Poate surprinzator dar, un **pui pe pat de sare** se remarca tocmai prin modul mai special in care este pregatit, dar si prin faptul ca reteta simpla si rapida. Insa si prin gust, caci este probabil una dintre cele mai bune **fripturi de pui** cu foarte putin ulei, carne fraga si suculenta si o piele rumena si crocanta.

La mine in bucatarie povestea puiului pe pat de sare a inceput de la un mofturos. Stiti cu siguranta ca Lore, iar dau din casa, nu niciodata un **pui la cuptor**, inasa daca nu are pielea crocanta nu se atinge de el. Asa ca Ina, isi stoarce unicul neuron, batran si obosit, cautarea unor noi idei pentru retete de pui, simple si rapide.

Ei bine, **puiul pe sare**, este una dintre ele. Este genul de friptura de pui la cuptor care imi ia foarte putin timp sa o pregatesc, cu ea face mai toata treaba si de acolo ajunge direct in farfurii. Un mod simplu de a transforma umilul pui intr-o vedeta savuroasa. Pentru ca este friptura de pui cea mai simpla, pe care o pot face seara cand ajung acasa de la birou. Nu doar ca este cina rapida dar, daca raman cateva bucatele, avem si pachetul pentru a doua zi asigurat. Caci nu refuz niciodata un sandwich cu felii de friptura de pui, mustar si salata, asta se stie!!!

Recunosc ca prima data cand am facut **pui pe sare la cuptor** am mers la risc. Daca iesea prea sarat mancam doar cartofi cu mururi 😊. Mai facusem [dorada la cuptor in crusta de sare](#) si ne-a placut tare, asa ca m-am gandit eu: fie ce-o fi! Dar a iesit fix cum trebuia, deloc sarat, carne de pui frageda, aromata, cu o crusta rumena si crocanta, de ziceai ca m-am oprit in drum spre casa la hypermarket am luat un pui rotisat, ala pentru care toata lumea sta la coada. Adevarul este ca miroase de te ia foamea instant.

Dar uitati de **puiul la rotisor**! Pana cand ajungeti cu el acasa oricum se raceste si e chiar pacat sa nu vi-l faceti singuri. Mai a dureaza fix 15 minute sa-l pregatiti si apoi cuptorul face toata treaba. Tot ce va trebuie este o tava, putina rabdare si, evident, ca pui si sare! Si sa nu-mi spuneti mie Ina, daca nu o sa ziceti ca **puiul pe pat de sare** gunjoasa e surprinzator de minunat.

Pare greu de crezut, dar de cele mai multe ori chiar Lore imi zice sa fac un **pui copt pe sare**, cand sunt in pana de idei. Si ca sa cand mai faci si tu un pui ca sa ne lingem pe degete? Promit ca pun masa, o strang dupa ce terminam de mancat si chiar spal si vase. Apoi eu nu stiu ce iti poti dori mai mult de atat! Sa va fie de folos!

SFATURI:

1. Putem sa nu facem un pui intreg la cuptor? Sigur! Exact la fel se face un piept de pui pe pat de sare, pulpe pe sare sau o aripioare, singura grija este sa reglam timpul de gatire.

2. Alegem cel mai proaspat si mai rotofei pui pe care il gasim.

3. Ce fel de sare folosim? Sare grunjoasa, aceea pentru muraturi. Sarea fina se va topi prea repede si nu va realiza efectul dorit.

4. Sarea are doar rolul de a potentia gustul si de a asigura o rumenire uniforma a pielii, fara a patrunde in exces in carne. Ea absoarbe toate lichidele care ies din pui si acesta practic se coace deasupra patului de sare.

5. Inainte de a incepe sa pregatim carnea de pui, de fapt orice fel de carne, trebuie sa o scoatem din frigider pentru a ajunge la temperatura camerei.

6. Cum curatam puiul? Mai intai indepartam resturile de pene, fulgi sau tulleie, eu obisnuiesc sa-l parlesc. Apoi indepartam pinterii, aripi si ramasitele de piele galbena de la capatul pulpelor. Inainte de a-l condimenta, il stergem bine, atat in interior, cat si la exterior, ca sa se transforma in aburi, iar pielea nu se va mai rumeni si nu va mai fi crocanta.

7. Dupa ce transam puiul ce facem cu sira spinarii? Nu o aruncati! Impreuna cu alte bucati de carne cu os, spate, aripi, gaturi sau carcasa ramasa dupa ce mancam friptura, puteti face un stock de pui sau fond de pui. Aceasta supa baza de pui, degresata si filtrata, poate fi folosita pentru a da gust altor mancaruri, sosuri, tocanite.

8. Cum se face supa concentrata de pui. Punem carnea de pui cu os intr-o oala cat mai mare, cu apa rece. Adaugam o lingura de sare si le lasam sa dea in clocot. Indeapartam spuma adunata deasupra cat mai mult posibil si micsoaram flacara astfel incat supa sa se fierda incet. Punem legume: ceapa, morcov, telina, pastarnac, radacina de patrunjel, ardei si cateva ierburi aromatice (cimbru, leuștean).

patrunjel, dafin), boabe de piper si lasam supa sa fiarba la foc domol pentru cel putin 2 ore. O strecuram si o lasam sa se raceasca, apoi o punem in frigider unde rezista cam 3-4 zile (sau in congelator, dar va recomand sa o pastrati in pungi speciale, in care sa puneti o cantitate mai mare, un cubulet mi se pare ca nu este suficient pentru a da gust).

9. Legumele strecurate fie pot fi puse intr-o salata ruseasca, de exemplu, sau intr-un sos pentru orice alta friptura.

10. **Ce condimente folosim pentru puiul la cuptor?** Cum va spuneam, putem folosi orice fel de carne de pui, pe care sa o aromati cu ce va place voua mai mult: busuioc, oregano, cimbru, rozmarin, salvie, seminte de chimen, daca va place puiul picant: sos Tabasco, sos Teriaky, chilli, boia de ardei iute, va puteti juca cum doriti. Important este insa sa nu il condimentam si cu sare.

11. Puiul intreg poate fi condimentat cu o seara inainte si pus in frigider, acoperit, pentru 8-10 ore. Trebuie scos de la rece cu minim o ora inainte de a fi pregatit la cuptor.

12. Ca sa scoatem usor sarea din tava dupa coacere (pentru ca se va intari si va fi un bloc de sare), acoperim intai tava cu o hartie de copt.

13. Inainte de a pune puiul in cuptor ne asiguram ca fiecare bucata este bine acoperita de uleiul aromat. Acest pas este esential pentru a asigura o rumenire frumoasa si o crusta crocanta.

14. **Timpul de coacere** variaza in functie de cuptor si de dimensiunea puiului. Intotdeauna verificam puiul cu o furculita, un bat de frigaruie sau cu un termometru de bucatarie.

Alte retete de pui la cuptor va las aici:

[Pui Umplut la Cuptor](#)

[Pui Intreg la Cuptor cu Lamaie, Usturoi si Ierburile Aromatice](#)

[Pui in Lapte cu Usturoi, Lamaie si Salvie a la Jamie Oliver](#)

[Pulpe de Pui cu Cartofi la Cuptor](#)

[Pulpe de Pui Pane la Cuptor](#)

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

[Piept de Pui cu Mozzarella si Cartofi cu Parmezan la Cuptor](#)

[Aripioare de Pui Marinate la Cuptor](#)

INGREDIENTE:

un pui grill de 1,5 - 2 kg (fara organe, cap si gat)

3 linguri cu ulei de masline

2 linguri cu sos de soia

o lingurita cu boia de ardei dulce (sau paprika afumata)

o lingurita cu cimbru (proaspat sau uscat)

o jumatate de lingurita cu rozmarin tocat (oregano, busuioc)

o lingurita cu pudra de usturoi

piper proaspat macinat

750 g de sare grunjoasa (pentru muraturi)

MOD DE PREPARARE:

1. Pregatire pat de sare.

Incalzim cuptorul.

Pregatim o tava mare, in care sa incapa puiul, in care aranjam hartie de copt. Punem sarea in tava si o nivelam, cat sa formam in strat gros de minim 1 cm.

2. Pregatire condimente pentru pui.

Peste uleiul de masline punem sosul de soia, cimbru, rozmarin, boia de ardei, piper proaspat macinat si pudra de usturoi si amestecam bine.

3. Pregatire si transare pui.

Desfacem puiul tip fluture, adica taiem cu o foarfeca pe langa sira spinarii, pe ambele parti, si o indepartam.

Apoi indepartam pintenii de la aripi si ramasitele de piele galbena de la capatul pulpelor si verificam ca nu mai are urme de pene, fulgi sau tulle si le indepartam (eu folosesc fie o torta de bucatarie, fie il parlesc pe flacara aragazului).

Stergem bine puiul cu servetele din hartie, si la exterior, si in interior.

Intindem puiul ca sa il desfacem, cu atentie sa nu-l rupem. Apoi il intoarcem cu pieptul in sus si il apasam pentru a-l aplatiza, incercand sa-l dam o forma uniforma.

4. Pregatire pui pe pat de sare.

Asezam puiul cu pieptul in sus, peste sare si il ungem bine peste tot (inclusiv pe sub aripi), cu sosul facut, pe ambele parti. Mai punem un pic de ulei aromat, pentru ca o sa-l folosim mai tarziu.

5. Temperatura si timp de coacere.

Acoperim tava cu o hartie de copt usor umezita si mototolita (se va aseza mai bine si o putem manevra mai usor) si punem puiul in cuptorul incalzit la 200 de grade pentru 1-1,5 ore.

Il lasam pana cand, daca intepam carnea cu un bat de frigaruaie, in jumatatea unei parti din pieptul de pui, aceasta elibereaza doar un pic de sange clar.

Il scoatem din cuptor, il ungem cu amestecul de condimente si il punem inapoi in cuptor neacoperit, la 180 de grade, pentru inca 10-15 minute. Din 10 in 10 minute, mai ungem puiul cu uleiul aromat.

6. Servire si pastrare.

Puiul pe pat de sare este gata cand este rumenit, pielea crocanta, iar carnea frageda si succulenta de pica de pe os.

Il mutam pe un platou si il lasam sa se odihneasca 15-20 de minute, acoperit lejer cu o hartie de copt.

Servim puiul cald, cu salata, muraturi, cartofi, orez, legume fierte sau coapte sau un sos de iaurt si usturoi.

Daca mai ramane, de pe o zi pe alta, putem sa facem sandwich-uri cu friptura de pui sau sa punem carnea in salate.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Pui Intreg la Cuptor, pe Pat de Sare.*

POFTA BUNA!