



reteta-video.ro

Pulpe de Pui cu Cartofi la Cuptor

Pulpe de pui cu cartofi la cuptor nu suna a ceva spectaculos, stiu. Insa trebuie sa recunoastem ca niste pulpe de pui sunt excelente atunci cand nu mai stim ce sa gatim si, in plus, este una din retetele care se prepara extrem de simplu si cu ingrediente la indemana tuturor. Sa fim sinceri, **pulpele si cartofii la cuptor** se gatesc practic singure, ca aproape toate retetele de **friptura de pui la cuptor**.

Este una din mancarurile rapide, care pe mine ma salveaza atunci cand sunt in criza de timp, adica dureaza 10 minute sa o pregatim si apoi cuptorul face toata treaba. Ce rezulta? Pai una dintre cele mai bune pulpe de pui la cuptor. Parol!

Sa va explic! Cred ca stiti foarte bine expresia "bag niste **pulpe de pui la cuptor cu legume** si gata masa", nu-i asa? Mi se intampla mereu, evident! Chiar mai des decat puteti crede! Mai ales in timpul saptamanii dar, ca sa fiu sincera, ai mei nu refuza niste **pulpe la cuptor** nici la masa de duminica. Si, pentru ca stiu ca cei mai multi dintre prietenii nostri prefera puiul la cuptor, le mai pregatesc si atunci cand se anunta musafiri sau o seara de povesti. E o mancare ieftina pe care nu o refuza nimeni. Pana cand ne asezam la masa, deja m-am saturat de **pulpe de pui cu cartofi si usturoi** inunda toata casa.

Cum suna daca va spun ca ai si **pulpele la cuptor** si garnitura gata in acelasi timp? Sau daca va spun ca **puiul la cuptor cu cartofi** se face intr-o singura tava? Deja parca suna din ce in ce mai bine, nu? Stiu, toti ne dorim retete simple, rapide si usoare. Suntem mereu pe fuga, intre birou, copii, treburile prin casa si parca niciodata nu ne ajunge timpul. Totul este pe repede inainte, totul trebuie sa fie gata ieri, daca se poate. Si mai vine si intrebarea chinuitoare: noi ce mancam astazi?

Ce sa mai, niste **pulpe cu cartofi la tava** sunt perfecte pentru zilele in care n-ai nimic de mancare (ca e vara cand rosiile au gust bun si iarna si vrei ceva mai consistent), nu ai nici idei, dar ai vrea sa te asezi la masa cat mai repede. Doar ca, asa cum se intampla de obicei, ca sa faci niste pulpe fragede si rumene, exista un secret, pe care sunt convinsa ca il stiti. Adica organizarea, ei bine, ca sa iasa carnea sa pice de pe os, iar cartofii copti sa fie auriti, am facut **pulpele de pui marinate la cuptor**.

Bune tare! Practic, le au pe toate, si aduna in jurul mesei toata familia. Pana la urma, asta e tot ce conteaza. Iar daca nu ma crezi, incerc-o si tu! Cuvant, va spun eu ca niste **pulpe de pui la cuptor cu usturoi si cartofi la cuptor** va salveaza din muuuulte situatii! Sa va fie de folos!

SFATURI:

1. Este obligatoriu sa facem ciocanele de pui la cuptor?

Nu, la fel putem sa pregatim si aripioare de pui la cuptor, timpul de coacere este insa mai mic, dar si pulpe de pui superioare sau inferioare. In cazul in care timpul de gatire este mai mare. In cazul in care pulpele de pui au urme de pene, le curatam cu atentie si le stergem bine cu servetele din hartie absorbanta de bucatarie. Cel mai bine si mai rapid este sa le parlim cu o torta de bucatarie.

2. Este important sa folosim pulpe de pui cu os si piele.

Osul ajuta la gatirea carni de pui si dinspre interior spre exterior si ii da si un super gust. Daca folosim copanele de pui fara piele, acestea se vor usca si nu vor avea o crusta rumena si crocanta.

3. Este important sa marinam inainte carnea de pasare pentru a fi frageda.

Cu cat carnea de pui sta mai mult la marinat, cu atat puiul la cuptor va fi mai suculent.

4. Pregatim marinada pentru carnea de pui exact dupa gustul nostru!

Mai putem adauga usturoi zdrobit, ceapa tocata marunt, ghimbir ras, fulgi de chilli, chimen, menta, cimbru, busuioc, rozmarin sau soia, orice alt condiment ne place, chiar si o lingura cu miere. Insa marinada trebuie sa contina suficienta sare, altfel pulpele la cuptor vor fi fade!

5. Zeama de lamaie poate fi inlocuita cu otet balsamic sau vin alb sec.

6. Folosim un mustar de calitate, cel mai bun este cel cu boabe.

7. Pulpele de pui trebuie scoase din frigider cu minim o ora inainte de coacere, pentru a avea timp sa ajunga la temperatura camerei.

8. Folosim o tava cat mai mare, in care sa incapa pe un singur rand si carnea si cartofii, astfel incat acestea sa se rumeneasca uniform.

9. In tava in care pregatim pulpele de pui, putem sa adaugam si alte legume: cartofi dulci taiati in cubulete, rondela de morcovi, dovleci, vinete, pastarnac, cubulete de telina sau de sfecla rosie, mai ales daca vrem sa evitam carbohidratii.

10. Nu aruncam marinada in care au stat ciocanelele de pui, desi si-a facut treaba. E grozava si plina de arome, asa ca o punem pe pulpe. Astfel nici nu este nevoie sa condimentam prea mult cartofii, acestia isi vor trage din sosul din tava.

11. **Coacere pulpe de pui cu cartofi la cuptor.** In prima etapa de gatire, pentru ca toate sa se patrunda si aromele sa se combine, avem nevoie de abur, asa ca trebuie sa acoperim tava. Pentru cei care evita folosirea foliei de aluminiu, aceasta poate fi inlocuita cu hartie de copt, usor umezita.

12. **Timpul de coacere al pulpelor de pui la tava** poate fi prelungit cu 10-15 minute, in functie de cuptor.

Daca va plac retetele cu pui, va las mai jos cateva pe care le puteti incerca:

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

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

[*Pulpe de Pui Simple la Cuptor*](#)

[*Pulpe de Pui Pane la Cuptor*](#)

[*Orez cu Legume si Pulpe de Pui la Cuptor*](#)

[*Aripioare de Pui Marinate la Cuptor*](#)

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

[*Piept de Pui la Cuptor cu Sos de Rosii si Mozzarella*](#)

INGREDIENTE:

Pentru marinada:

12 pulpe de pui, cu os si piele, inferioare, superioare sau intregi, curatate si bine sterse

3 linguri cu ulei de masline

zeama de la o lamaie

2 linguri cu mustar

o lingurita cu paprika sau boia de ardei (iute, dulce sau amestec)

o lingurita cu pudra de usturoi

o crenguta de rozmarin (cimbru sau oregano)

piper proaspat macinat

sare

Pentru legume:

1,5 kg de cartofi curatati, spalati, stersi si taiati in cubulete de cam 3-4 cm

200 g de rosii cherry

2 cepe medii

2 linguri cu ulei de masline

8-10 catei mici de usturoi

o lingurita cu cimbru uscat

MOD DE PREPARARE:

1. Cum se marineaza pulpele de pui.

Punem 3 linguri cu ulei de masline intr-un castron mare si turnam peste el zeama de lamaie. Punem mustarul, paprika sau boia de ardei, pudra de usturoi, condimentam cu sare si piper macinat, adaugam rozmarinul maruntit si amestecam bine.

Punem pulpele de pui, curatate si bine sterse, in marinada pregatita si amestecam bine, astfel incat ciocanelele de pui sa fie usor acoperite de sos. Acoperim castronul cu o folie alimentara sau le putem pune intr-o punguta cu fermoar si punem pulpele de pui in frigider pentru 8-10 ore sau le lasam macar 2 ore la temperatura camerei.

Dupa acest timp, daca le-am pus in frigider, le scoatem si le lasam o ora la temperatura camerei, acoperite.

2. Pregatire cartofi.

Incalzim cuptorul si taiem ceapa in bucati mari.

Turnam 2 linguri cu ulei de masline intr-o tava cat mai mare (tava cuptorului este cea mai potrivita), rastunam in ea cubuletele de cartofi si peste ele punem cimbrul. Amestecam bine cat toti cartofii sa fie unsi si condimentati uniform.

3. Pregatire pulpe de pui la cuptor cu cartofi si usturoi.

Printre cartofi punem usturoiul si bucatile de ceapa.

Aranjam pulpele de pui tot printre cartofi si le stropim cu marinada in care au stat.

Turnam cam 250 ml de apa calda in tava (spre marginea tavii), avand grija sa nu "spalam" condimentele de pe carne si cartofi.

4. Temperatura si timp de coacere pulpe cu cartofi.

Umezim cu apa doua hartii de copt si le mototolim.

Acoperim tava cu aceste hartii de copt si punem pulpele de pui cu cartofi in cuptorul incalzit la 210 grade pentru 55-60 de minute (depinde de cuptor).

Dupa acest timp, le scoatem din cuptor, punem in tava rosiile cherry si completam cu putina apa calda, daca este nevoie.

Punem friptura de pui din nou la cuptor, neacoperita, la 220 de grade pentru 20-25 de minute (in functie de cuptor si de cat de rumeni vrem sa fie pulpele de pui).

5. Servire si pastrare.

Cand cartofii sunt aurii si cremosi, pielea pulpelor rumena si crocanta, iar carnea frageda si succulenta de pica de pe os, le scoatem din cuptor.

Servim pulpele de pui cu cartofi calde, stropite cu sosul din tava, la pranz sau la cina, cu o salata, muraturi sau un sos de usturoi.

Daca mai raman, se pot pastra in frigider o zi intr-o caserola cu capac si reincalzi.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Pulpe de Pui cu Cartofi la Cuptor*.

POFTA BUNA!