



reteta-video.ro

Pulpe de Pui cu Fulgi de Cocos

În general, **fulgii de cocos** se folosesc pentru [prăjituri](#) și sunt foarte potriviți pentru asta. Dar când trebuie să pregătești în mare grabă ceva de mâncare, am descoperit sunt numai buni și cu carnea de pui. Am văzut rețeta cu ceva timp în urmă la Rachael Ray, dar era cu piept de pui, din care îmi amintesc. Practic a făcut niște **snitele din piept de pui cu fulgi de cocos**. Delicios mi s-au parut! Am uitat (evident), deși mi-am spus atunci că trebuie să încerc rețeta. Și într-o bună zi, după multe ore la birou, am primit comanda serioasă – vrem snitele din piept de pui! Ups! Nici tu piept de pui, nici tu pesmet, nici tu fulgi de porumb! Doar niște pulpe de pui, niște ouă în frigider și niște fulgi de cocos uitați prin cameră! Și brusc mi-am amintit de rețeta de **snitele cu fulgi de cocos**! Așa că, la treaba! Pentru că am folosit pulpe de pui, pe care nu le puteam aplatiza ca și pieptul, le-am fiert puțin în apă cu sare, ca să devină fragede. Pe repede înainte, am făcut lângă **pulpele de pui cu cocos** niște cartofi natur și o salată și masa a fost gata imediat! Sigur că puteți să faceți rețeta originală și atunci bateți puțin pieptul de pui ca și pentru snitele obișnuite. Și, dacă nu va grabiți foarte tare, faceți **pulpele de pui cu fulgi de cocos** la cuptor și nu uitați să le întoarceți din când în când. Nu vor avea același gust, dar vor fi mai sănătoase. Eu le-am prăjit în tigaie, asta pentru că nu e nevoie de prea mult ulei, căci pulpele de pui au fost deja fierte și nu a mai fost nevoie decât să le rumenesc. Uleiul trebuie să fie bine încins, pentru că fulgii de cocos se rumenesc foarte repede, iar apoi focul trebuie lăsat mic. Și dacă nu vă plac combinațiile ciudate, să știți că gustul de nuci de cocos nu se simte tare, este discret. Iar rezultatul final este surprinzător de bun. Pot să o spun cu siguranță, pentru că nu numai că nu am avut comentarii că nu am respectat comanda (vă amintiți că vroiam snitele din piept de pui), dar chiar s-a cerut repetarea rețetei. Nu a fost meritul meu, ci al fulgilor de cocos, care au îmbrăcat **pulpele de pui** într-o crustă aurie și crocantă! Și uite așa, cu puțin ajutor, am reușit să scap cu fața curată și am mai primit și laude pentru delicioasele **pulpe de pui cu fulgi de cocos**!

INGREDIENTE PULPE DE PUI CU FULGI DE COCOS

8 pulpe de pui fără piele (eu am folosit inferioare)

150 g de fulgi de cocos

3 albusuri

nucsoara rasă

sare

piper proaspăt măcinat

ulei pentru prăjit pulpele

apa pentru fiert carnea

MOD DE PREPARARE PULPE DE PUI CU FULGI DE COCOS

PASUL 1

Pregătim aragazul și o oală în care punem apă. Adăugăm un sfert de linguriță cu sare și pulpele de pui și le lasăm să fiarbă.

PASUL 2

Adunăm și îndepărtăm des spuma care se formează deasupra.

PASUL 3

Când pulpele de pui sunt fierte le scurgem bine și le lasăm să se răcorească.

PASUL 4

Punem albusurile într-un bol cu puțină sare și le batem spuma, dar nu foarte tare, ca pentru prăjituri.

PASUL 5

Condimentăm carnea de pui cu sare, piper măcinat și nucsoara rasă, pe toate părțile.

PASUL 6

Trecem fiecare pulpă de pui condimentată prin albus bătut și apoi o tavalim bine prin fulgii de cocos.

PASUL 7

Pregătim o tigaie în care punem uleiul. Adăugăm pulpele de pui în uleiul bine încins și le prăjim la foc mic până când formează o crustă aurie pe toate părțile. Nu trebuie să punem mult ulei (3-4 linguri, în funcție de dimensiunea tigăii), pentru că puiul este deja fiert și trebuie doar rumenit.

PASUL 8

Când pulpele de pui au o crustă aurie uniformă le scoatem pe servetele absorbante.

PASUL 9

Servim cu cartofi natur sau legume sote și salată.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Pulpe de Pui cu Cocos.

POFTA BUNA!