



reteta-video.ro

Pulpe de Pui cu Legume la Cuptor

Pulpe de pui cu legume 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 legumele la cuptor** se gatesc practic singure, ca aproape toate retetele de friptura de pui la cuptor.

Pe mine ma salveaza atunci cand sunt in criza de timp, adica dureaza 15 minute sa le pregatesc si apoi frigiderul si cuptorul fac treaba. Ce rezulta? Pai, o **mancare de pui cu legume** simpla, dar super buna. 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 mie, evident! Chiar mai des decat puteti crede! Mai ales in timpul saptamanii dar, ca sa fiu sincera, ai mei nu refuza niste **pulpe de pui la tava** nici la masa de duminica. Si, pentru ca stiu ca cei mai multi dintre prietenii nostri prefera **puiul la cuptor**, le mai pregatesc si eu 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 si mirosul de pulpe de pui cu usturoi inunda toata casa.

Cum suna daca va spun ca si **pulpele la cuptor si garnitura** gata in acelasi timp? Sau daca va spun ca **puiul la cuptor cu cartofi** si felul de alte legume 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 si 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 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. Ei bine, ca sa iasa asa, carnea sa pica bine, iar garnitura de legume coapte sa te faca sa nu stii ce sa gusti mai intai: friptura de pui sau legumele, e nevoie doar de o buna organizare.

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, spune-mi, cuvant, va spun eu ca o **friptura de pui la cuptor cu legume** va salveaza din muuuulte situatii! Partea cea mai faina este ca poti improviza si sa personalizezi reteta dupa bunul plac. Si sa nu-mi ziceti mie Ina, daca **pulpele de pui marinate la cuptor** nu devina preferatele voastre. Sa va fie de folos!

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***](#)

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

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

INGREDIENTE:

2 pulpe de pui intregi, cu os si piele (cam 700 g)

2 cepe medii

2 morcovi mari

2-3 cartofi mari

o bucata de telina, cam 200 g

un ardei kapia sau unul gras

o sfecla rosie mica (optional)

150-200 g de rosii cherry

3 linguri cu ulei de masline

3 linguri cu zeama de lamaie

o jumatate de lingurita cu cimbru uscat

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

8-10 catei mici de usturoi

100 g de iaurt grecesc

20-30 g de unt

piper proaspat macinat

sare

SFATURI:

1. Sunt mai bune pulpele de pui proaspete sau congelate? Daca aveti posibilitatea, alegeti intotdeauna pulpe de pui proaspete care puteti verifica aspectul. Acestea trebuie sa aiba au o culoare alb sau galben crem si pielea bine intinsa peste carne.

2. Este obligatoriu sa facem pulpe de pui intregi la cuptor? Nu, eu am avut doua pulpe de pui intregi, cu tot cu o bucata de piele, insa la fel puteti sa pregatiti si aripioare de pui la cuptor, dar si pulpe de pui superioare sau inferioare, ciocanele, insa timpul de gatire va fi mai mic. Puteti face jumatati de pui sau un pui intreg, caz in care timpul de gatire este mai mare.

3. 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 un gust super gust. Daca folosim copanele de pui fara piele, acestea se vor usca si nu vor avea o crusta rumena si crocanta.

4. Puteti folosi ceapa alba, galbena sau rosie.

5. In functie de sezon si ce aveti prin casa, puteti face friptura de pui si cu alte legume: cartofi dulci, dovlecei, vinete, pastarnac, ciuperci, praz, conopida sau broccoli. De fapt cel mai bine este sa alegeti legumele care va plac.

6. In loc de zeama de lamaie puteti sa folositi otet balsamic sau putin vin alb sec care vor aduce aciditate marinadei, cea care fragmanta carnea de pui.

7. Iaurtul grecesc poate fi inlocuit cu smantana sau kefir.

8. Condimente. Pe langa cimbru, eu am avut uscat, paprika sau boia de ardei (iute, dulce sau amestec), piper proaspat macinat sau macinat. Mai puteti adauga pudra de usturoi, in loc de usturoi proaspat, fulgi de ceapa, o lingura cu mustar, ghimbir ras, fulgi de chilli, cimbru menta, oregano, busuioc, rozmarin sau sos de soia, orice alt condiment va place. Insa marinada trebuie sa contina suficienta sare pentru ca pulpele la cuptor vor fi fide!

9. Untul ne ajuta sa obtinem acele pulpe de pui cu piele crocanta, pe care multi ni le dorim.

MOD DE PREPARARE:

1. Cum se marineaza pulpele de pui.

Peste uleiul de masline punem zeama de lamaie, cimbrul, eu am avut uscat, paprika sau boia de ardei (iute, dulce sau amestec) si piper proaspat macinat si sare.

Zdrobim usturoiul si amestecam bine.

Turnam cam jumatate din sosul facut peste iaurtul grecesc.

Punem marinada peste pulpele de pui, curatate si bine sterse, si amestecam bine, astfel incat carnea de pui sa fie uniform acoperita cu sosul.

Acoperim castronul cu o folie alimentara sau le puteti pune intr-o punga cu fermoar si punem pulpele de pui in frigider pentru 8-10 ore pentru a le lasa macar 2 ore la temperatura camerei.

2. Pregatire legume.

Incalzim cuptorul la 210 grade.

Taiem ceapa in bucati mari.

Taiem morcovii, cartofii, telina, ardeiul si sfecla rosie in bucatele de cam 2 cm.

3. Pregatire pulpe de pui la cuptor cu legume.

Alegem o tava larga si mai adanca in care punem toate legumele: ceapa, morcovii, cartofii, telina, ardeiul si sfecla rosie.

Adaugam rosiile cherry si turnam peste legume sosul de usturoi, ulei, lamaie si condimente ramas.

Amestecam bine, cat legumele sa fie unse si condimentate uniform.

Peste legume punem pulpele de pui marinate, cu pielea in sus, impreuna cu marinada.

4. Temperatura si timp de coacere pulpe cu legume.

Acoperim tava cu o hartie de copt, usor umezita si mototolita, si punem pulpele de pui cu legume in cuptorul incalzit la 210 grade 55-60 de minute, pe raftul din mijloc, fara ventilatie.

Dupa acest timp, scoatem tava din cuptor si peste pulpele de pui punem untul, taiat in cubulete.

Punem friptura de pui din nou la cuptor, neacoperita, la 220 de grade pentru 20-25 de minute, pe raftul din mijloc, fara ventilatie (in tava de cuptor si de cat de rumenite vrem sa fie pulpele de pui).

5. Servire si pastrare.

Cand legumele au margini caramelizate si sunt moi, pielea pulpelor este rumena si crocanta, iar carnea frageda si suculenta de pui pe os, le scoatem din cuptor.

Acoperim lejer friptura de pui cu o hartie de copt si o lasam sa se odihneasca 10-15 minute inainte de servire.

Servim pulpele de pui cu legume 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, pielea pulpelor insa nu va mai fi la fel de crocanta.

SFATURI:

1. Daca pulpele de pui au urme de pene, tuleie, le curatam cu atentie, dar cel mai bine si mai rapid este sa le parlim cu o tava de bucatarie sau pe flacara aragazului, apoi le stergem bine cu servetele din hartie, pe toate partile.

2. 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 din cuptor va fi mai suculent.

3. **Pregatiti marinada** pentru carnea de pui exact dupa gustul vostru!

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

5. Nu aruncati **marinada** in care au stat pulpele de pui, desi si-a facut treaba. E grozava si plina de arome, asa ca o punem peste friptura. Astfel nici nu este nevoie sa condimentam prea mult legumele, acestea isi vor trage din sosul din tava.

6. Nu punem apa in tava cu pulpele de pui, caci legumele isi lasa suficiente zeama in timpul coacerii.

7. **Coacere pulpe de pui cu legume la cuptor.** In prima etapa de gatire, pentru ca toate sa se patrunda si aromele sa se combine, este 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 si mototolita, ca sa o putem manevra mai usor.

8. **Timpul de gatire al pulpelor de pui la tava** poate fi prelungit cu 10-15 minute, in functie de cuptor si de marimea pulpelor de pui.

9. Dupa ce o scoatem din cuptor, acoperim lejer friptura de pui cu o hartie de copt, nu inchisa ermetic ca sa nu stricam bunatatea din carne crocanta si o lasam sa se odihneasca 10-15 minute inainte de servire. In acest timp sucurile din carne se redistribuie, fibrele musculare se relaxeaza, iar rezultatul este o friptura mai frageda si mai suculenta.

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

POFTA BUNA!