



reteta-video.ro

Pulpe de Pui cu Sos de Rosii, Usturoi si Ceapa la Tigaie

Pulpele de pui cu sos de rosii, usturoi si ceapa la tigaie sunt o reteta clasica si gustoasa, fara multe fite, asa cum se face in vremuri, vorba aceea "ca la mama acasa". Este o **mancare de pui cu rosii** simpla si rapida, care se pregateste intr-o singura tigă și aduna toata familia la masa. Sunt greu de refuzat niste **pulpe de pui cu sos bogat de rosii**, nu-i asa?

Bunatatea asta de **tocanita de pui** seamana cu reteta de **ostropel de pui cu rosii si usturoi** pe care o stiti cu totii. Sosul este grozav de gustos si de aromat, iar carnea este frageda si succulenta, ce sa mai, dovada clara ca mancarea simpla este cea mai buna.

Eu zic ca vara e vremea perfecta, pentru niste **pulpe cu sos de rosii proaspete si usturoi**. Rece si langa o mamaliga aburinda, e perfecta pentru oamenii ocupati, pentru serile in care vii prea obosit de la serviciu si nu prea iti arde de gatit, pentru un pranz de vara pentru zilele caniculare, cand nu prea ai chef sa stai langa aragaz. Dar stiti ceva? Sa v-o spun pe-a dreapta, **mancarea de pui cu sos de rosii** merge oricand, calda sau rece.

A devenit una din mancarurile preferate ale familiei pentru ca se pregateste usor, cu ingrediente la indemana si fara sa ma complice prea multe ori, nici nu inchid focul si deja ma vad cu o bucata de paine direct in tigaie. Drept este ca **mancarea de pui cu rosii** miroase foarte bine. **Pulpe la tigaie**, rosii zemoase si gustoase, sos de usturoi, cam greu sa-i rezisti.

Cum va spuneam, nimic complicat! O reteta traditionala si poate pentru multi banala. Na, **ciocanele cu sos de rosii si usturoi**, cati stie sa faca? Dar, ca orice mancare simpla, are cateva secrete: ce fel de carne folosim, daca se pune faina, cand se pune usturoiul, cat timp se fierbe? Sa va fie de folos!

Nu uitati sa va abonati la canalul meu de Youtube pentru mai multe retete simple si rapide: [Abonare Reteta-Video!](#)

Alte retete rapide cu pulpe de pui gasiti aici:

[Mancare de Pui cu Masline si Rosii](#)

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

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

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

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

[Pulpe de Pui Simple la Cuptor](#)

[Pulpe de Pui Pane la Cuptor](#)

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

INGREDIENTE:

7 pulpe inferioare de pui cu piele si os (700 g)

2 cepe medii

5-6 catei mari de usturoi

3 linguri cu ulei

100 ml vin alb sec

700 g de rosii

150 ml de apa calda sau supa de pui

o jumatate de lingurita cu cimbru

o legatura de patrunjel

sare

piper proaspat macinat

SFATURI:

1. Cel mai gustos **pui in sos de rosii** este cel facut cu bucati de **carne de pui** de tara, evident, si vara, cu rosii proaspete.

2. Eu am folosit **pulpe de pui** inferioare (ciocanele) cu piele si os, insa mancarea de rosii poate fi facuta si cu pulpe superioare, intregi, aripi de pui. Nu as folosi file de piept de pui, pentru ca este mai fad si mai sec, dar puteti combina pieptul de pui cu niste pulpe cu os.

3. **Usturoiul** este cel mai important condiment, el transforma ostropelul de pui intr-o mancare cu sos atat de buna.

4. Vinul alb poate fi inlocuit cu aceeași cantitate de apă. Totuși, dacă folosiți apă, veți pierde aroma grozavă pe care vinul o are. Măncarea de pui cu sos de roșii și usturoi. Chiar dacă gătiți pentru copii, alcoolul se evaporă.

5. Iarna, puiul cu sos la tigaie poate fi făcut cu **rosii pasate** sau cuburi din conservă sau cu suc de roșii.

6. Apa caldă poate fi înlocuită cu supă de pui (tot caldă). Evident, cu supă, mâncarea de roșii cu carne de pui va ieși mai consistentă și mai gustoasă.

7. Condimente pentru pui cu roșii și usturoi. Pe lângă usturoi, după gust, puteți pune cimbru, busuioc, oregano, rozmarin, câțiva boiași de chili, o foaie de dafin.

MOD DE PREPARARE:

1. Pregătire ingrediente.

Pentru a scăpa de orice urme de pene, tăiați pulpele de pui cu o tortă de bucătărie. Apoi le ștergem bine, cu servetele din hartie. Le condimentăm cu sare și piper proaspăt măcinat, pe toate părțile, apoi le lăsam să stea la temperatura camerei, acoperite, 20 de minute.

Tocăm mărunt ceapa, la fel și usturoiul.

Tăiem roșiile în cubulețe.

Tocăm mărunt o legătură de patrunjel.

Într-o tigaie încălzită punem la încins uleiul.

2. Pregătire pulpe la tigaie.

Punem pulpele de pui condimentate la prăjit în uleiul încălzit.

Le întorcem și le lăsam până când se rumenesc ușor pe toate părțile (cam 8-10 minute).

3. Pregătire pui cu sos de roșii și usturoi

Peste pulpele de pui rumene, punem ceapa și jumătate din usturoi.

Adăugăm puțină sare.

Reducem focul la minim și călim totul până când ceapa se înmoaie, fără să se rumenească. Din când în când, amestecăm, nu vrem să ardă.

Când ceapa este moale, turnăm în tigaie vinul alb sec.

Lăsam să fiarbă 2-3 minute ca să se evapore alcoolul și, în acest timp, încercăm să răzuim cât mai mult din “arsura” din tigaie.

Punem roșiile, apa caldă sau supă de pui și condimente după gust: eu am pus o jumătate de linguriță cu cimbru uscat.

Amestecăm ușor, întorcând bucatile de carne în sos. Dacă lichidul nu e suficient cât să acopere cât de cât puiul (nu chiar dacă este puțin), adăugăm apă caldă până să fie completată cu puțină apă fierbinte.

4. Timp de gătit.

Acoperim tigaia cu un capac și lăsam pulpele de pui cu sos să fiarbă la foc mic, până când bucatile de pui sunt fragede.

Din când în când, amestecăm ușor.

La mine a durat 30 de minute, am testat o pulpă cu furculița ca să vadă dacă este făcută.

Gustăm și condimentăm cu sare și piper proaspăt măcinat, după gust.

Punem usturoiul rămas, amestecăm și mai lăsam să dea un clocot.

Închidem focul, presăram patrunjelul, acoperim tigaia cu capac și lăsam mâncarea să se odihnească 10 minute.

5. Servire și păstrare.

Servim pulpele de pui cu sos calde, cel mai bine cu mamaligă, dar merg și cu pâine proaspătă de casă.

Sunt bune și cu o garnitură de cartofi, natur sau piure, paste proaspăt fierte, o garnitură de orez, alături de castraveti murati sau salată.

Dacă mai rămâne, după ce s-a răcit complet, mâncarea de pui se păstrează într-un recipient închis ermetic, în frigider, 2 zile.

SFATURI:

1. Dacă va deranjează **coaja de roșie** în mâncare, puteți decoji roșiile înainte.

2. Ciocanelele de pui pot fi condimentate cu o seară înainte și puse în frigider, acoperite, pentru 8-10 ore. Trebuie scoase de la răcire la minimum 30 de minute înainte de a fi pregătite.

3. Nu puneți **pulpele de pui la tigaie** imediat ce le-ați scos din frigider, trebuie lăsate înainte să ajungă la temperatura camerei.

4. Dacă faceți mai multe bucăți de pui, **nu aglomerati tigaia** sau cratița, este bine să le gătiți pe rând. Altfel, apa lăsată de carne va fierbe și pulpele de pui nu se vor rumeni.

5. Folosiți întotdeauna un **clește de bucătărie** pentru a întoarce carnea în tigaie.

6. Atenție, **uleiul** stropeste și este fierbinte!

7. Este important ca **focul** să fie mare și tigaia în care pregătiți puiul cu sos de roșii încălzită pentru ca pulpele să aibă loc să se prăzească, nu să fiarbă în suc propriu.

8. Timpul de gătit depinde de cât de fragede sunt pulpele de pui folosite.

9. După ce pulpele de pui sunt gătite, dacă vreți un **sos de roșii** mai scăzut, îndepărtați capacul și lăsați ostropelul cu roșii și usturoi să clocotească, la foc mic, până când are consistența dorită. Dacă vreți o mâncare cu mai mult sos de roșii, atunci mai adăugați puțină apă caldă.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Pulpe de Pui la Tigaie cu Sos de Rosii, Usturoi si Ceapa*.
POFTA BUNA!