



reteta-video.ro

Pulpe de Pui Lipicioase, Dulci-Picante la Cuptor

Reteta de **pulpe de pui lipicioase la cuptor** cred ca este cel mai simplu mod de a pregati o **friptura de pui** delicioasa. **Dulci-picante**, succulente si moi in interior, dar cu pielea crocanta si aromata, sunt printre preferatele noastre. Daca va uitati pe lista de ingrediente, ati putea sa spuneti ca sunt oarecum exotice si greu de gasit insa, daca va plac retetele asiatice, sigur le aveti aproape pe toate deja prin casa. Pe cat de usor sunt de pregatit, pe atat sunt de gustoase. Cu sosul de usturoi, miere si sos de soia putem sa glazuram nu numai **pulpele de pui**, fie ca sunt superioare sau inferioare, dar si aripioarele sau bucati de piept. Pfff, cum sunt **aripioarele dulci-picante!!!!** Lipicioase de te lingi pe degete!!!! Cel mai bine este sa folosim **carne de pui** cu os care, prin coacere la cuptor, isi transfera toate sucurile si aromele, dar nu-i deloc gresit si daca aveti pui dezosat. Iar, daca va place, as zice sa nu renuntati la piele pentru ca e super crocanta. Pentru ca sosul de soia si sosul de peste sunt suficient de sarate, nu este nevoie sa folosim deloc sare. **Pasta de tamarind** este cel mai dificil de gasit, dar poate fi inlocuita cu putin sos Worcestershire, zeama de limeta sau otet de orez. Rolul ei este de a da gustul acrisor. Iar pentru gustul picant folosim sos de chilli sau cativa fulgi de ardei iute. Amestecam toate ingredientele, punem carnea de pui si o acoperim bine, apoi totul in tava si friptura merge in cuptor pana cand este rumenita. Caramelizata, lipicioasa, crocanta si picanta, le aduna pe toate intr-o explozie de arome si gusturi. Nu poti decat, la final, sa mai ceri o portie sau sa mai faci o tava.... Sa va fie de folos!

INGREDIENTE PULPE DE PUI LIPICIOASE LA CUPTOR

8 pulpe superioare de pui cu piele si os, bine sterse
2 linguri cu zeama de lamaie
2 linguri cu sos de soia
o lingura si jumătate cu sos de peste
o lingura si jumătate cu miere
2 linguri cu ulei de susan
o lingurita cu pasta de tamarind
o lingurita cu sos de chilli
5-6 catei mici de usturoi, curatati si spalati
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE PULPE DE PUI LIPICIOASE LA CUPTOR

PASUL 1

Intr-un castron mare turnam sosul de peste, zeama de lamaie, sosul de soia, uleiul de susan, adaugam mierea, sosul de chilli, pasta de tamarind, condimentam cu piper proaspat macinat, zdrobim usturoiul si amestecam bine cat sa avem un sos omogen.

PASUL 2

Punem carnea de pui, bine stearsa, in sosul pregatit si o intoarcem pe toate partile cat sa fie bine acoperita. O lasam cam 30 de minute la temperatura camerei, cat aromele sa se combine.

PASUL 3

Incalzim cuptorul.

Dupa cele 30 de minute asezam pulpele de pui intr-o tava, in care am pus hartie pentru copt, turnam peste ele sosul si punem friptura de pui in cuptorul incalzit la 220 de grade pentru cam 45 de minute. Din 15 in 15 minute le intoarcem pentru a fi si mai glazurate si mai gustoase.

PASUL 4

Le scoatem din cuptor cand sunt rumenite iar carnea intepata cu un bat de frigaruie elibereaza doar sucuri clare.

PASUL 5

Servim pulpele de pui calde, presarate cu piper macinat si felii de ardei iute, salata verde, legume sotate, orez fiert, cartofi sau taietei asiatici.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Pulpe de Pui Lipicioase, Dulci-Picante la Cuptor.

POFTA BUNA!