





reteta-video.ro

## Tocanita de Pui cu Masline

De fapt cred ca e prea mult spus **tocanita de pui**, pentru ca nu prea are nicio legatura cu ce stim noi toti despre [tocanita](#), dar sincer nu am stiut cum sa o denumesc. E poate exact opusul tocanitei, fara multa ceapa prajita, fara carne prajita si chiar fara ulei. LOL, o sa spuneti! A innebunit lupul! Ce stiu sigur este ca **mancarica mea cu pui** este extrem de gustoasa si se prepara rapid. Nu in ultimul rand este o mancare sanatoasa, pentru ca nu folosim deloc ulei si nu prajim nimic (parca v-am mai spus...), iar mie imi aminteste de vara, soare si Provence, indiferent de vremea de afara. Simplu si delicios! Eu am folosit **pulpe de pui** fara piele (pentru ca avem in casa mofturosi care refuza pielea necrocanta), dar cred ca este si mai buna daca pulpele au piele. Asta pentru ca practic si concret pulpele de pui se fierb in vin alb si de fapt intreaga mancarica se face cu legumele si carnita fierte in vin alb si supa de pui. Nu stiu daca se recomanda sa va urcati la volan dupa aceea! Glumesc! Dar nu glumesc cand spun ca a fost o bunatate! Pentru ca parfumurile mediteraneene ale ierburilor aromatice, gustul [maslinelor](#) si al rosiilor bine coapte desavarsesc aceasta **mancare de pui cu masline**. Putina ceapa, putin ardei, doua rosii, usturoi, cimbru, oregano si busuioc, si mancarea este gata! Pentru ca **tocanita de pui cu masline** sa aiba un gust si mai bun, trebuie doar sa o pregatim cu drag pentru oameni dragi. Si daca tot nu m-am descurcat prea bine in a gasi o denumirea pentru **mancarica mea cu masline**, poate ma ajutati voi cu o idee....

### **INGREDIENTE TOCANITA DE PUI CU MASLINE**

6 pulpe de pui  
2 rosii decojite,  
2 ardei, curatati si spalati  
2 cepe, curatate si spalate  
12-15 masline fara samburi  
6-7 catei mici de usturoi, curatati si spalati  
un pahar cu vin alb  
150 ml de supa de pui  
oregano, cimbru, busuioc  
sare  
piper proaspat macinat

### **MOD DE PREPARARE TOCANITA DE PUI CU MASLINE**

- PASUL 1**  
Taiem ceapa in sferturi. Feliem maslinele in care 6-8 felii fiecare. Taiem ardeii in fasii subtiri. Taiem rosiile in cubulete mici. Tocam marunt ierburile aromatice. Zdrobim usturoiul.
- PASUL 2**  
Pregatim aragazul si o cratita in care turnam vinul si il lasam sa fiarba.
- PASUL 3**  
Adugam pulpele de pui in vinul care clocoteste si le lasam sa fiarba. Le intoarcem pe toate partile si le lasam pana cand carnea se albeste, apoi le scoatem din cratita.
- PASUL 4**  
Punem in cratita ceapa, usturoiul zdrobit, ierburile aromatice, fasiile de ardei si maslinele.
- PASUL 5**  
Turnam supa de pui, amestecam si lasam sa clocoteasca 2-3 minute.
- PASUL 6**  
Punem inapoi in cratita pulpele de pui, amestecam, acoperim cu un capac si lasam mancarea sa clocoteasca pana cand carnea este fiarta.
- PASUL 7**  
Adugam rosiile, amestecam si mai lasam sa fiarba, tot acoperit, maxim 10 minute.
- PASUL 8**  
Condimentam cu sare si piper macinat.
- PASUL 9**  
Amestecam, gustam si inchidem aragazul.
- PASUL 10**  
Servim simpla, cu cartofi la cuptor sau cu orez, si salata.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Tocanita de Pui cu Masline.**

**POFTA BUNA!**



