

# Fazan la cuptor



Fazan la cuptor!!

O reteta minunata si foarte usor de preparat...mai ales daca te alegi, pe neasteptate, cu un fazan ☐

Initial m-am gandit sa-i fac, din nou, lui Bogdi o **supica delicioasa** din el (cu **pateul** de rigoare ☐ ) dar dupa ce am frunzarit cartea de bucate a Sandei Marin, am optat pentru o alta varianta, si anume cea pe care am sa v-o dezvalui aici, in doar cateva cuvinte (si-o poza ☐ )...fazan inabusit!

Ingredientele sunt pentru 2 fazani, eu inasa neavand decat unul, m-am conformat...si am purces la injumatatirea retetei :))

De redat, inasa, am sa v-o redau exact asa ca-n carte.

## Ingrediente:

- 2 fazani
- 300 g slanina
- o ceapa mijlocie
- o ceasca zeama de carne
- 1/2 pahar de vin alb
- sare, dupa gust

- un catel de usturoi

## **Mod de preparare:**

Se freaca cu usturoi fundul unei cratite (eu l-am taiat feliute si l-am lasat acolo cu totul).

Se aseaza felii subtiri de slanina si ceapa.

Se curata fazanii, se invelesc in felii de slanina (legate cu o sfoara de bucatarie )

Se dau la cuptor iar cand incep sa se rumeneasca, se toarna ceasca de zeama de carne si vinul alb. Se acopera si se lasa sa fiarba inabusit, pana ce carnea e frageda. Se potriveste de sare.

Se scot atele cu care a fost legata slanina; se aseaza slanina pe farfurie, deasupra se pun fazanii si se servesc cu garnitura preferata (noi ne-am delectat cu o portie de spanac ☐ )

Sosul care a ramas in cratita, se curata de grasime, se trece prin sita si se serveste...in sosiera, daca se nimereste sa serviti minunatia intr-un moment mai special ☐

...sau direct peste bucatile de carne, cum am facut noi :))

Deosebit si delicios la maxim!!!

---

## **Pate fin din piept de fazan**



Pate fin din piept de fazan, astazi! Toata lumea e invitata la o felie!!!! ☐

Am avut o masa mai speciala , datorita unei bune prietene a mamei mele, doamna Neli, pe care o pupam ☐ , si care, venind in vizita, ne-a adus un fazan (sotul ei e vanator amator).

Tot ea m-a sfatuit sa fac o supica buna pentru Bogdi (aveti link la ingrediente)...si mi-a dat aceasta reteta excelenta, o delicatessa din piept de fazan.

Si pentru ca, dintr-o data, pranzul nostru banal s-a transformat in ceva mai deosebit, am copt prima painica din viata mea, o focaccia (la care aveti link mai jos).

Acest pate din piept de fazan este cel mai fin si gustos **pateu** pe care l-am mancat!

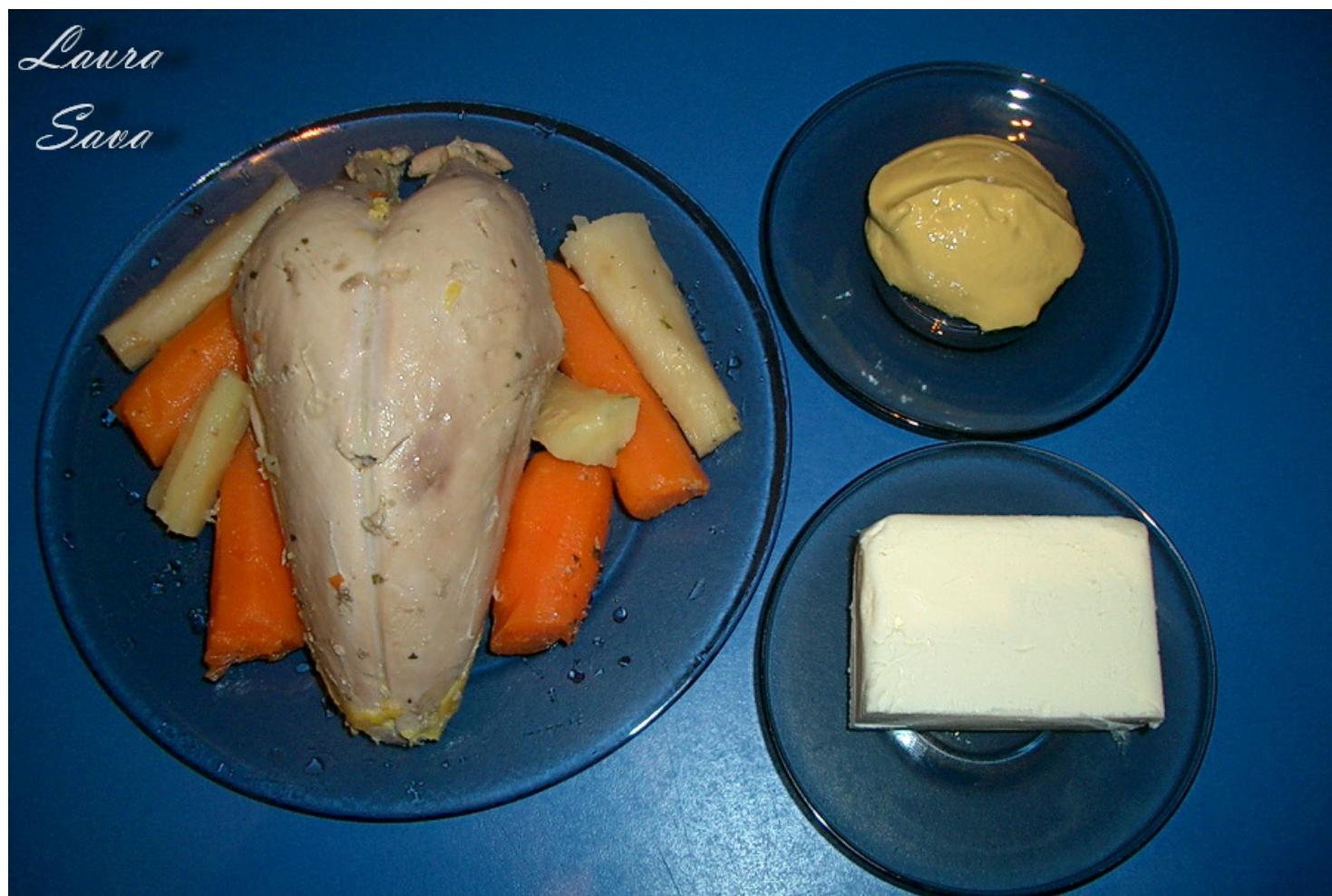
Va invit cu mare caldura sa-l incercati!!! ...mai ales daca aveti puiuti mai mofturosi la mancare ☐

## Ingrediente:

- piept de fazan (sau piept de pui ori rata) fiert, din supa
- zarzavaturile din **supa de fazan** (nu chiar toate, sau cum vreti □ ...insa fara cartofi fierti si ceapa)
- jumătate de pachet de unt, bun si fin (100-120 g)
- o lingura de mustar (sa nu fie iute)
- sare si piper, dupa gust

## Mod de preparare:

Se pregatesc ingredientele:



Pieptul fiert de fazan se macina la blender:

Laura  
Sava



Zarzavaturile, la fel □

Laura  
Sava



Rezulta o pasta cremoasa si fina:



Se adauga acum mustarul si untul taiat in bucatele (untul sa fie moale, scos din timp din frigider):



Dupa cateva rotiri, pateul nostru e gata! ☐



Si pentru ca am vrut sa ii dau un look mai festiv, l-am asezat intr-o forma, cu folie:



*Laura Sara*



L-am lasat la frigider pentru cca. o ora, dupa care i-am pus o farfurie in cap:D ... si l-am rasturnat:



Laura  
Sava



*Laura  
Sava*

Am indepartat folia:



Laura  
Sava

L-am „ornat” :)) ...foarte naiv, si l-am asortat cu cateva felii  
apetisante de **focaccia**:



Laura  
Sava

A iesit neasteptat de gustos!!!

Intregul meu meniu s-a dovedit a fi foarte gustos, de fapt :))



*Laura Sava*

Iar aici, nelipsita sectiune □

Laura  
Sava



---

**Supa de fazan**



Supa de fazan, extrem de delicioasa! Nemaipomenit de buna!  
Incredibil de savuroasa!!!!!!! ...nu mai are rost sa-nsir si alte  
epitete, cine a mai mancat o astfel de supa, stie despre ce  
vorbesc! ☐

Iar din pieptutul fiert, din **supa**, am facut o minune de pate, un  
**pate fin din piept de fazan**, pe care, daca aveti ocazia, va roog  
eu mult sa-l incercati!! E foarte, foarte bun!

...dar sa va arat mai intai cum am facut supica, nu?! Pentru  
prepararea careia ii multumesc unei doamne speciale, tanti Neli  
(dar si sotului ei), care, stiind cat de mult imi place sa gatesc  
si sa experimentez, mi-au dat un fazan proaspat ☐

Si le multumesc si pentru sfaturile date, la ambele reteta, fara de  
care cu siguranta nu as fi obtinut acelasi rezultat delicios!

## Ingrediente:

- un fazan intreg
- zarzavaturi pentru supa: morcov, patrunjel, pastarnac, telina
- 2 cartofi medii (optional)
- o ceapa uscata medie
- sare dupa gust
- cateva boabe de piper

## Mod de preparare:

Lucrurile decurg foarte usor, veti vedea, oricine poate face asta!

□

Aici e fazanul gata transat si epilat :)))



Zarzavaturile, nu foarte multe, ca sa simtim gustul bun al carni:

Laura  
Sava

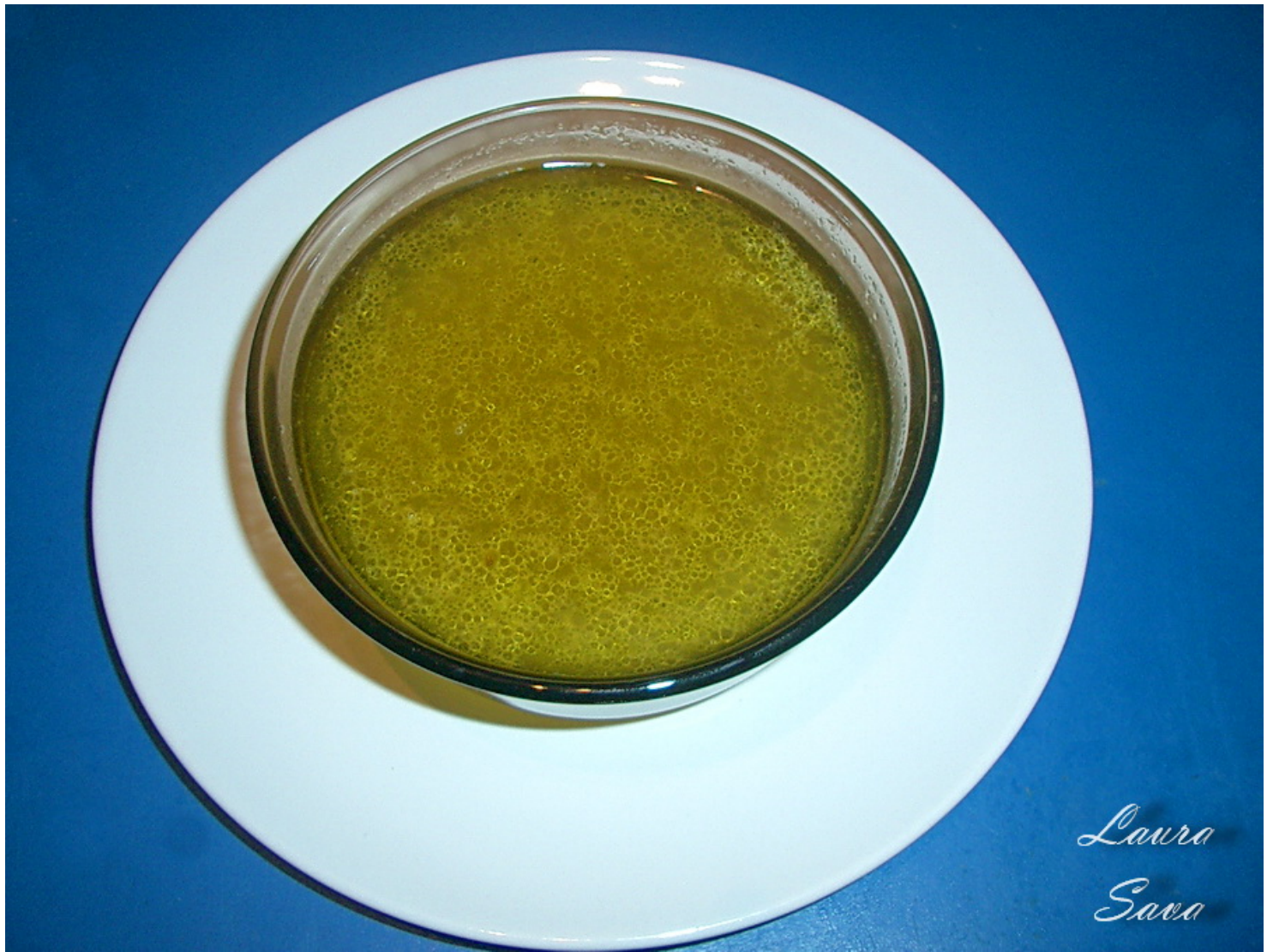


Se pune totul la fiert, doar cu sare si boabe de piper (fara vegeta, cuburi, etc.), ca sa nu-i alteram gustul. Supica se fierbe lent, la foc mic:



Grasimea ce se ridica deasupra se pune intr-un bol, pana cand supa e gata. Ea va fi repusa in oala, la sfarsitul fierberii, ca sa nu se tulbure supa.

Banuti de grasime, cum aveam odata la supele noastre de gaina, crescute in curte:



Cand e gata, supa se strecoara, se lasa sa dea intr-un clocot si se adauga taiteii de casa:



Se serveste cu pooooofta!!

Laura  
Sava



Pe langa culoarea galbena, frumoasa, a avut si un gust  
extraordinar. Bogdi a papat un bol intreg! :)))

Iar noi...un pic mai mult!! :))