

# Ostropel de pui



Ostropel de pui, pentru micii nostri mofturosi, care au nevoie, acum cand frigul de afara se face tot mai simtit, de proteine, pentru a fi mai puternici :) Desigur, si noi, cei mari, le putem tine companie! ☐

Nu uitati nici de delicioasa **ciulama de pui**, tot pe placul prichindeilor! ☐

## Ingrediente:

- 1 piept de pui mare sau doua pulpe de pui
- 4-5 linguri ulei
- 50 g unt
- 1 lingurita faina (cu varf)
- 1 lingurita zeama de lamaie
- 1 ceapa potrivita
- 3 catei de usturoi
- 1 lingurita boia dulce

- 150 ml suc de rosii (**bulion**)
- sare, dupa gust

0 mancarica atat de simpla, dar atat de gustoasa!!! ☐



### **Mod de preparare:**

Se dezoseaza pieptul de pui sau pulpele; carnea se taie cubulete, se condimenteaza bine cu sare...si cu condimentele preferate ☐ Se pune apoi la inabusit in ulei si unt.

Se taie ceapa marunt si se pune peste bucatile de pui. Se lasa la inabusit cca. 5 minute, cu capac, adaugand cate putina apa fierbinte. Se adauga usturoiul curatat si pisat, boiaua de ardei dulce, se amesteca de cateva ori, si se toarna zeama de lamaie.

La final, se adauga faina amestecata cu bulionul de rosii, rece, si se amesteca energic.

Se mai pune sare, daca trebuie, putina apa (fierbinte), maxim 100 ml, si se mai lasa la fiert 3-4 minute, amestecand din cand in cand. Se serveste cu cartofi natur, fierti, sau cu cartofi la cuptor.





Pofta buna!!!