

Pui în sos de usturoi



Acest pui în sos de usturoi este o idee de pranz sau cina delicioasa, la care nu trebuie decat sa condimentati carnea de pui, sa o rumeniti bine si sa o aromatizati cu usturoi. Restul vine de la sine ☐

Va promit ca va mai aduc si alte mancaruri apetisante cu **carne de pui**, care sa fie accesibile tuturor, sa se faca rapid si sa fie usor de preparat!

Ingrediente:

- 6-8 pulpe mici de pui (sau pulpe+piept de pui)
- sare, piper, boia dulce de ardei
- 8-10 catei de usturoi
- 6 linguri ulei
- 450 ml supa de pui
- cateva fire de rozmarin (optional)

Mod de preparare:

Spalati bucatile de pui si intepati cu varful unui cutit ascutit pe langa os (in felul asta, carnea se patrunde bine). Daca pulpele sunt mari, taiati-le in jumutati.

Curatati apoi usturoiul si taiati fiecare catel de usturoi in doua; incingeti uleiul intr-o tigaie incapatoare.

Bucatile de pui se condimenteaza cu sare, piper si boia (puteti pune si un pic de boia iute, daca va place) si se prajesc bine, fara capac, la foc mare timp de aprox. 5 minute.

Intoarceti carnea pe toate partile, sa se prajeasca cat mai uniform.

La sfarsit, adaugati usturoiul si amestecati putin; stingeti cu supa de pui (sau apa, daca nu aveti supa).

Condimentati puiul cu rozmarin (ar merge si putin oregano uscat).

Acoperiti si lasati la fiert, la foc mediu, cca. 45 de minute. Amestecati des si intoarceti pulpele de mai multe ori, in timpul coacerii.

Desigur, daca vreti ca puiul sa fie si mai rumen, mai bine copt, il mai puteti lasa un pic pe foc. Dar stati cu ochii pe el, sa nu se arda! Si intoarceti-l des, sa se prajeasca uniform.



Puiul se serveste cu sos, **piure de cartofi** sau mamaliga.

Si cu **orez** e minunat! Sau doar cu paine...proaspata, cu coaja tare si crocanta :))