

Ostropel de pui



Dacă vrem să gătim rapid o mâncare gustoasă, această rețetă de ostropel de pui este o idee grozavă.

Servit alături de o mămăligă aburindă, fără doar și poate va fi pe placul mesenilor dumneavoastră.

Este o mâncare ușoară și sănătoasă, efectele benefice ale usturoiului fiind necontestate.



Ingrediente

- 4 pulpe de pui
- 2 cepe tocate marunt
- 1 ardei capia rosu
- 1 morcov razuit fin
- 6 catei de usturoi
- 3 linguri de bulion sau cateva rosii proaspete decojite si pasate
- 100 ml vin alb sec sau demisec
- o lingurita de zahar
- 1 lingura de faina
- sare
- piper
- boabe de piper
- 2 foi de dafin
- cimbru
- o legatura de patrunjel tocat

Preparare

Intr-o tigaie, punem ulei la incins si prajim pulpele de pui pe care le-am spalat foarte bine si le-am presarat cu sare. Cand au o culoare frumoasa, aurie, le scoatem pe o farfurie si le lasam deoparte pana pregatim sosul.



Intr-o cratita, punem cateva linguri din uleiul in care am prajit pulpele de pui, adaugam piperul boabe, foile de dafin si ceapa tocata marunt si ardeiul tocat cubulete.



Dupa cateva minute, adaugam morcovul razuit, apoi rosiile sau bulionul.



Omogenizam bine, apoi punem faina.



Adaugam apa sau supa de pui (daca avem), aproximativ 250-300 ml, zahar, sare, piper, cimbru dupa gust.

Adaugam pulpele de pui, acoperim cratita cu un capac si fierbem la foc mic, aproximativ 30 de minute.



Cand este aproape gata, adaugam vinul si usturoiul tocat marunt (nu presat!).



Inainte de a opri focul , punem patrunjelul tocat marunt.



Se serveste cu mare pofta alaturi de mamaliguta sau piure de cartofi.



Poftă bună!

[remember title="Nu uita!"]

Daca iti plac retetele explicate de mine, intra pe pagina mea de Facebook, Alina's Cuisine, si da-mi un LIKE. Iti multumesc!

[/remember]



[photo title="Ai incercat aceasta reteta?"]

Ti-a placut? Impartaseste cu noi rezultatul. Intra aici si incarca fotografia facuta de tine. Nu iti face griji daca nu este profesionista, nici noi nu suntem. Vei gasi mai apoi fotografia ta pe aceasta pagina. Iti multumesc!

[/photo]