



LIBRIS

We know  
books **Alin Bonța**

# CU BICICLETA PRIN FARFURIE

Scrieri și rețete de bun gust

Editura Karina  
2022



Pui umplut cu orez .....	5	Pateu de pui .....	37
Pui înăbușit cu usturoi .....	7	Chec aperitiv cu pui și legume .....	39
Pui cu gutui coapte .....	11	Salată de pui cu rucola .....	41
Omletă cu somon afumat .....	13	Falafel cu humus și ochiuri de ouă .....	43
Aripioare de pui lipicioase la cuptor .....	15	Pachețele de pui, crocante .....	45
Frigărui de pui .....	17	Tagliatelle cu piept de pui și ciuperci .....	47
Tacos de pui .....	19	Supă „Thai“ cu piept de pui .....	49
Griș cu lapte pané .....	21	Ficăței de pui la cuptor, pe pat de legume .....	51
Pui cu roșii și vinete .....	23	Ouă Benedict .....	53
Ouă ochiuri pe pat de cartofi dulci .....	25	Prăjitura îngerilor .....	59
Ficăței de pui la cuptor înveliți în bacon .....	27	Tort cu lapte de pasăre .....	61
Rulouri de pui cu ciuperci și legume .....	31	Frittata cu sparanghel și roșii cherry .....	65
Supă „Tom Yum“ cu piept de pui .....	33	Pui cu avocado și susan .....	67
Sandwich cu spanac, legume, ou și telemea .....	35	Budincă de ouă cu sirop de arțar .....	69

Kebab turcesc de pui cu sos de usturoi .....	71
Lipii cu piept de pui și pastă de avocado .....	73
Prăjitură Pavlova .....	75
Omletă cu ceapă caramelizată .....	77
Piept de pui umplut cu spanac și cașcaval .....	79
Piept de pui marinat cu mentă .....	81
Tartă cu pui și ciuperci .....	83
Pui întreg, crocant .....	87
Paella cu pui și păstăi de mazăre .....	89
Supă cremoasă cu pui și brânză .....	91
Ouă umplute cu ton .....	93
Lipie cu ou, umplută cu pui și legume .....	95
Pui puttanesca .....	97
Lasagna cu pui .....	99
Pui cu orez și ananas .....	101
Quinoa cu pui .....	103
Cupe de mămăligă cu ou .....	105

Chifteluțe de pui cu susan .....	107
Fasole verde cu ouă cremoase .....	109
Frigărui din pipote de pui pe pită .....	111
Omletă rulată umplută .....	115
Ouă în purgatoriu .....	117
Șuncă de pui făcută în casă .....	119
Pulpe de pui cu năut .....	121
Tort din ficat de pui cu morcovi .....	123
Prăjitură olandeză cu unt și migdale .....	125
Buzunărașe din dovlecel cu ouă și brânză .....	127
Clătite cu varză .....	129
Pui cu linte roșie la cuptor .....	131
Paste umplute cu pui și sos de parmezan .....	133
Piept de pui cu sos de lămâie și coriandru .....	135
Ciulama de pui .....	137
Pui mănăstiresc .....	139
Papricaș de pui cu găluște .....	141

AVIS

We know  
books



**Ingrediente:** un pui AVIS pentru grill ▪ o cană orez cu bob lung ▪ 750 ml. supă de pui ▪ o ceapă medie  
un morcov mic ▪ 1/2 ardei gras roșu ▪ 250 gr. ciuperci champignon ▪ 4 ficăței de pui AVIS ▪  
2 fire cimbrisor ▪ 50 ml. vin alb sec ▪ frunze de pătrunjel ▪ 4 linguri ulei ▪ o lingură unt  
**Pentru uns:** sare ▪ piper ▪ 3 linguri ulei ▪ o linguriță miere ▪ o linguriță oțet de orez ▪ un vârf de cuțit  
turmeric (sau boia dulce) ▪ o priză (neapărat cu împământare) de scorțișoară

Pentru această rețetă, alături de ingredientele de alături ați avea nevoie și de un chirurg priceput. Puiul trebuie dezosat, adică să îi scoateți oasele pieptului și spatelui, ceea ce nu e chiar lesne. Dacă nu aveți chirurg, folosiți un cuțit (cu care desprindeți carnea de pe os) și o foarfecă (cu care tăiați zgârciurile și ligamentele). Aripile și pulpele le lăsați așa cum sunt. La sfârșit, uscați puiul cu șervete de hârtie și vă odihniți împreună vreo 30 de minute.

Prepararea umpluturii începe cu ceapa tocată mărunt, morcovul dat pe răzătoarea mare și ardeiul tăiat cubulețe. Se călesc toate împreună vreo 10 minute în unt, până ceapa devine moale. Ciupercile, ologite în prealabil (adică fără picioruș) se taie cubulețe și se pun peste amestec, apoi se sotează totul la foc mare vreo 2-3 minute. Ar trebui să se înmoaie și ciupercile. Stingeți cu vin alb tot ce a mai rămas în tigaie, plus setea dumneavoastră cu ce mai rămâne în sticlă. Lăsați la fiert până se evaporă tot lichidul și abia la final condimentați cu sare și piper. Scoateți totul pe o farfurie adâncă.

În aceeași tigaie, că e păcat să mai murdăriți alta, rumeniți ficățeii pe care mai înainte i-ați spălat temeinic. Doar cu apă. Nu trebuie să fie prăjiți. Ci doar cât să devină un pic făinoși, să îi puteți zdrobi cu furculița. Îi puneți peste legume și ciuperci.

Orezul se fierbe în supă, cam jumătate din timpul indicat pe cutia în care l-ați cumpărat. Adică nu de tot. Sunt sigur că știți unde trebuie pus, după ce îl scurgeți: peste restul umpluturii. Dar înainte de asta îl clătiți sub apă rece într-o strecurătoare. Păstrați supa în care a fiert. Acum, tot ce e în vasul acela amestecați bine-bine, să fie omogen. Mai puneți cimbrisorul, pătrunjelul tocat sau orice alt condiment.



Revenim la pui. Îl luați de odihnit, pe nepregătite, și îl coaseți la gât. Pe partea opusă (nu spun pe unde că e rușine), introduceți umplutura și o îndesați cu mâna peste tot, iar la final întoarceți puiul cu... gâtul în jos, cap nu mai are, bineînțeles, și turnați un pic de supă în interior. Asta va face ca umplutura să se taseze și să rămână ceva loc, necesar pentru că ulterior orezul se va mai umfla nițel. Coaseți locul pe unde l-ați umplut, precum și toate găurile pe care le-ați făcut când l-ați dezosat, pentru că v-ați scumpit la a cere ajutorul unui chirurg.

Ungeți puiul cu ulei amestecat cu turmeric (sau boia dulce) și îl dați la cuptor, cam la 180 de grade. Se va rumeni, că nu face ce vrea el și după 45 de minute îl scoateți și iar îl ungeți, mai mult pe deasupra, dar de data asta ați adăugat în ulei și mierea, oțetul și scorțișoara. Mai trebuie să stea în cuptor cam jumătate de oră, timp în care îl mai puteți unge de câteva ori, dacă nu vă e prea lene. Când e gata, după o oră și 15 minute cu totul, îl scoateți pe o tavă, îl acoperiți cu o folie de aluminiu și îl lăsați cel puțin un sfert de oră, timp în care vă puteți completa diploma de master chef, că asta nu e o rețetă ușoară.

Când îl serviți, puiul poate fi tăiat în patru, pe lung apoi pe lat. Alături de el puneți orice garnitură, mai puțin orez pentru că din asta este înăuntru suficient.



[avis3000.ro](http://avis3000.ro)

**Complex avicol integrat - județul Hunedoara**  
**Carne curată de pui - ouă proaspete**

... și nu cu o pernă pusă peste cap, că așa știe oricine. De fapt, veți vedea, cu puiul n-avem nimic, ne trebuie doar pulpele lui. Dacă în ultima clipă se anunță mai mulți musafiri la masă, puteți folosi și aripile, dar în mod egal cu pulpele, ca să nu se iște nelămuriri și întrebări nepotrivite despre pui-mutanți.

Spălați pulpele și le uscați. Nu necesită ciupelire suplimentară sau foehn, carnea de la AVIS e de-a dreptul epilată. Condimentați generos cu sare și piper, ambele măcinate mai mare. Puteți folosi sare grunjoasă și piper zdrobit. Rețeta originală spune că nu doar se presară cu toate astea, ci trebuie să le amestecăm în ulei, să turnăm totul peste pulpe într-o farfurie de supă și să le masăm un pic, să intre în ele condimentele. Sincer să fiu, eu n-am reușit niciodată să le fac să intre, dar puiul a ieșit bun, oricum.

Într-o cratiță de fontă sau ceramică pe care ați încins-o în prealabil (dacă nu aveți prealabil, încercați în cuptor), așezați pulpele într-un singur strat, fără să le suprapuneți. Hmm, ar fi fost bine dacă alegeați tîgaia și numărul de pulpe una în funcție de cealaltă... Acum le înghesuți un pic. Turnați peste ele tot ce a rămas în farfurie (ulei condimentat) și le lăsați cam 10 minute pe foc mic, să se rumenească, fără să le deranjați. Abia apoi le întoarceți și le mai lăsați cam 5 minute. Nu din alea de frizer, că se ard. Cu toată înghesuiala asta și întorsul pe toate părțile, cratița arată ca plaja de la Mamaia în sezon, atîta doar că acolo, pe lângă pulpe se folosește și piept.

Trageți cratița de pe foc și lăsați uleiul să se potolească. Dacă nu aveți răbdare, veți avea arsuri. Turnați apa, puneți un strop de sare și dați la cuptorul deja încins la 180 de grade. Neapărat acoperiți cratița. Le lăsați acolo cam 35-40 de minute, să se pătrundă bine. Când sunt gata, scoateți pulpele separat pe o farfurie și mai fierbeți vreo 2-3 minutele pe foc sosul rămas, să mai scadă. În timp ce fierbe, puneți mărarul tocat fin „în ploaie“, peste toată compoziția și apoi luați de pe foc.

avis3000.ro

# LIBRIS

We know  
books



**Ingrediente:** 8 pulpe inferioare de pui AVIS, cu tot cu piele (ne referim aici la poziția lor, nu la calitate) ▪ 150 ml. apă chioară  
3 linguri maioneză de usturoi ▪ 2 fire de mărar  
4 linguri de ulei ▪ sare, piper

De acum uitați de aragaz și gătiți totul doar la căldura ingredientelor și la cea sufletească a bucătarului. Adică luați 2-3 linguri din sos și puneți peste maioneza cu usturoi, amestecați și puneți la loc în cratiță peste sosul rămas acolo. Dregeți cu sare dacă mai e cazul și dacă n-aveți hipertensivi la masă. Puneți pulpele în sos și le tăvăliți bine, să se învăluie complet cu el, acoperiți și lăsați așa 10 minute, timp în care carnea se pătrunde cu aromele noi de mărar și usturoi. Capacul fiind pus, se spune despre ele că se înăbușă, ceea ce se și întâmplă, de unde și numele.

Serviți cu o măcălițuță nu prea vârtoasă.

P.S. Ce-o fi aia maioneză de usturoi? Dobrogenii îi spun sarmuzac, pretențioșii - aioli - și de fapt este un banal mujdei, frecat ulterior cu ulei și sare, până ajunge la consistența unei maioneze. Se poate face și cu puțin lapte sau olecuță de smântână grasă, dar pentru asta trebuie să aveți „mână”, altfel se taie foarte ușor. Și dacă tot suntem la origini de nume, știți de ce „căței” de usturoi? Cică ține dușmanii la distanță. Prin miros.

*Pentru supa de pui, în care  
pui un pui și altceva nu mai  
trebuie să pui...  
... poate doar să spargi și un ou.*



**avis3000.ro**