

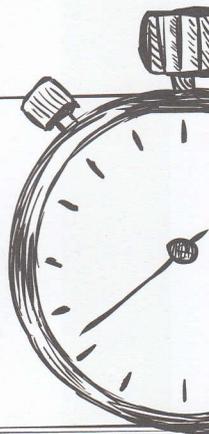
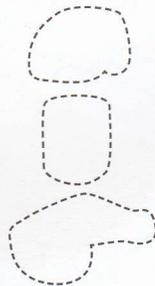
Rețete cu **CARNE DE PUI**

CAMILLE DEPRAZ - FOTOGRAFII: EMANUELA CINO

CONCEPȚIE: ANNE LOISEAU

3
SAU CINCI

INGREDIENTE
/ 15 **MINUTE**



INTRODUCERE 6

MICA MEA CĂMARĂ 8

PRIMĂVARA

Bulete cu semințe de susan 12

Pui pane cu fulgi de porumb 14

Salată de pui cu măr și cașcaval 16

Pui cu spanac și smântână 18

Tocăniță de pui cu tarhon 19

Fășiute de curcan cu praz 20

Curry de pui 22

Cupe cu pui thailandez 24

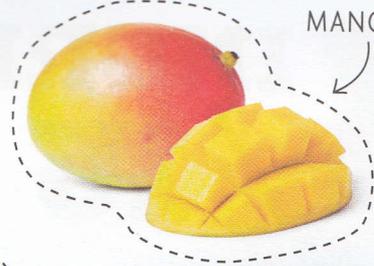
Biblică cu varză roșie și struguri 25

Papiote de pui cu roșii și mozzarella 26

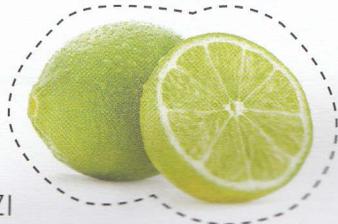
PULPĂ DE PUI



MANGO



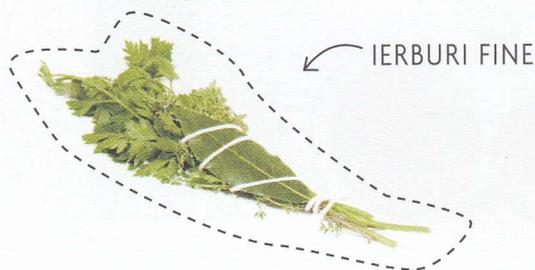
LĂMÂI VERZI



<i>Pui cu mango</i>	28
<i>Biblică cu linte roșie</i>	30
<i>Cocoșei cu mazăre</i>	32
<i>Șuncă de curcan cu usturoi și cartofi</i>	34

VARA

<i>Cornete cu pui</i>	36
<i>Frigărui de pui cu ardei gras și dovlecei</i>	38
<i>Salată de pui și curry</i>	40
<i>Pui sotat cu sparanghel</i>	42
<i>Rulouri de pui cu ciuperci</i>	43
<i>Piept de pui cu ricotta</i>	44
<i>Curry de curcan cu creveți</i>	46
<i>Pui cu legume de vară</i>	48
<i>Pui cu usturoi și pastis</i>	50
<i>Pulpe de biblică și roșii confiate</i>	51
<i>Pui cu lămâi confiate</i>	52
<i>Pui poșat umplut cu pesto</i>	54
<i>Șuncă de curcan cu smochine</i>	56

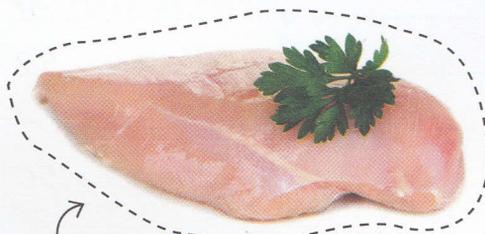


Cuprins

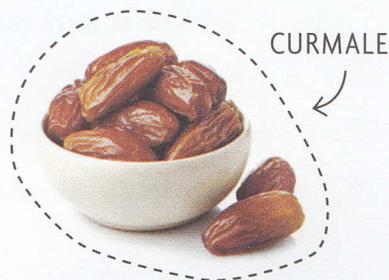
CONTINUARE

TOAMNA

<i>Pui cu chorizo</i>	58
<i>Pui cu struguri</i>	60
<i>Pui cu napi și curmale</i>	62
<i>Pui cu ghimbir</i>	64
<i>Pui la cuptor cu ciuperci pleurotus și renglote</i>	65
<i>Pulpe de pui cu ciuperci de toamnă</i>	66
<i>Curcan în sos alb cu tarhon și pere</i>	68
<i>Pulpă de curcan cu miere</i>	70
<i>Pui cu două feluri de oțet și costită</i>	71
<i>Biblică cu ananas</i>	72
<i>Pui cu cidru</i>	74
<i>Pui cu brânză roquefort</i>	75
<i>Pui la wok cu soia</i>	76
<i>Șuncă de curcan cu sos de muștar</i>	78



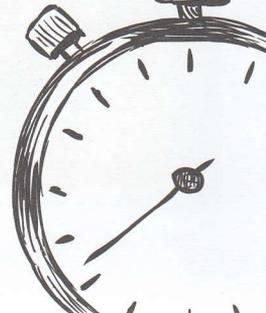
PIEPT DE PUI DE ȚARĂ



CURMALE

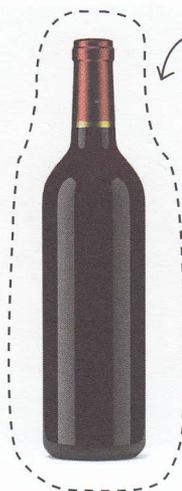


NAPI

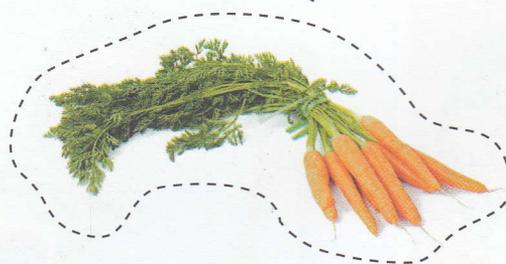


IARNA

<i>Crochete de pui și curry</i>	80
<i>Rulouri de pui cu cașcaval și jambon</i>	82
<i>Pui cu sirop de artar și ienupăr</i>	84
<i>Pui confiat cu bere</i>	86
<i>Pui cu măslina</i>	88
<i>Biblică și castane caramelizate</i>	89
<i>Pui marinat cu miere</i>	90
<i>Pui cu morcovi</i>	92
<i>Pulpă de curcan la cuptor cu mirodenii</i>	94
<i>Pui în stil unghuresc</i>	96
<i>Pui cu vin</i>	97
<i>Biblică cu varză murată</i>	98
<i>Tocăniță de pui cu prune uscate și castane</i>	100
<i>Biblică umplută cu prune uscate</i>	101



VIN ROȘU SEC

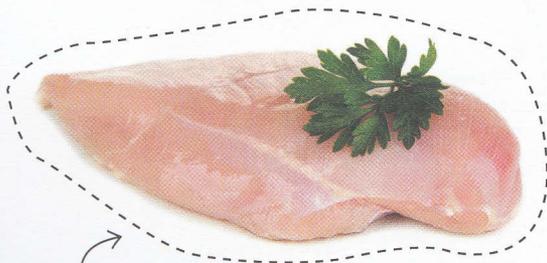


MORCOVI



BULETE

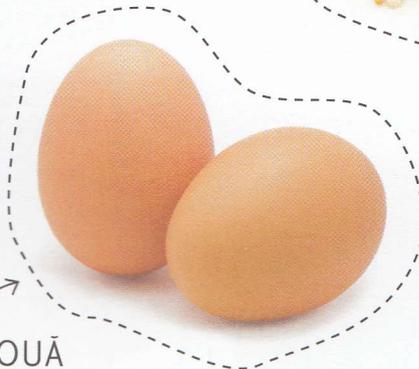
cu semințe de susan



400 G PIEPT DE PUI



2 LINGURI
SEMINȚE DE
SUSAN



2 OUĂ

...ȘI, DE ASEMENEA, UN PIC DE

SĂ ÎNCEPEM!

- + SMÂNTÂNĂ LICHIDĂ (100 ML)
- + FĂINĂ
- + ULEI DE MĂSLINE (2 LINGURI)
- + SARE
- + PIPER MĂCINAT

1 Separați albușul și gălbenușul unui ou. Taiăți carnea de pui în bucăți pe care le amestecați într-un blender cu smântâna, albușul, un pic de sare și piper.

2 Formați buletele și dați-le prin făină. Bateți oul întreg cu gălbenușul rămas, treceți buletele prin el și apoi rulați-le prin semințele de susan.

3 Într-o tigaie, încingeți uleiul de măsline și prăjiți buletele câte 5 minute pe fiecare parte. Scurgeți-le pe hârtie absorbantă și serviți-le imediat.



*Timp de
preparare:*



00:10

*Mod
de gătire:*

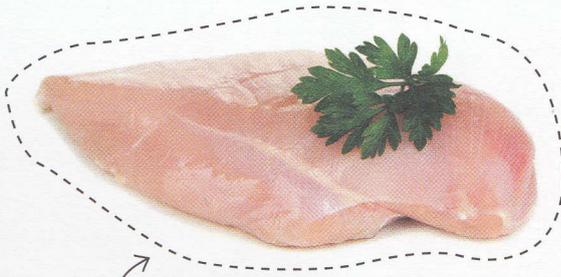


00:10



PUI PANE

cu fulgi de porumb



8 FILEURI DE PUI



150 G FULGI DE PORUMB



300 G RUCOLA

...ȘI, DE ASEMENEA, UN PIC DE

- + OU (1)
- + ULEI DE MĂSLINE (2 LINGURI)
- + OȚET BALSAMIC
- + SARE

SĂ ÎNCEPEM!

- 1 Pisați fulgii de porumb. Bateți oul într-un bol. Dați aripile prin ou și apoi treceți-le prin fulgii de porumb.
- 2 Încingeți uleiul într-o tigaie și prăjiți aripile câte 5 minute pe fiecare parte.
- 3 Spălați și scurgeți rucola, repartizați-o în farfurii, stropiți-o cu puțin ulei și oțet, apoi presărați sare. Puneți aripioarele deasupra și serviți.



PONT

Găsiți oțet balsamic în sticlă cu pulverizator – foarte practic pentru preparatele aduse la masă direct pe farfurii.

Respect pentru gamele siccatii



*Timp de
preparare:*



00:15

*Mod
de gatire:*

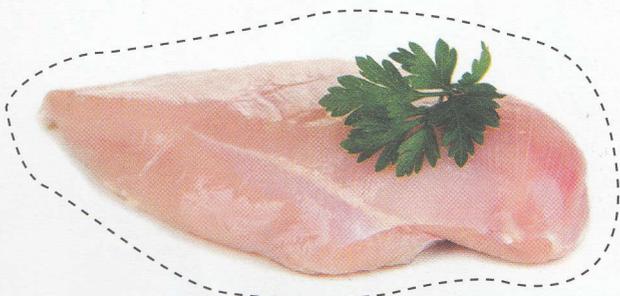


00:10



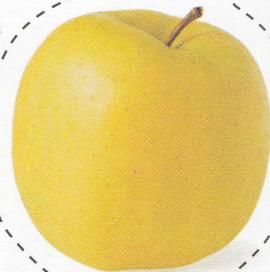
SALATĂ DE PUI

cu măr și cașcaval

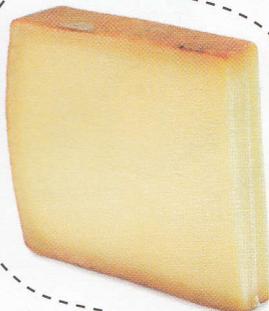


3 BUCĂȚI DE
PIEPT DE PUI

2 MERE
GRANNY
SMITH



150 G CAȘCAVAL



...ȘI, DE ASEMENEA, UN PIC DE

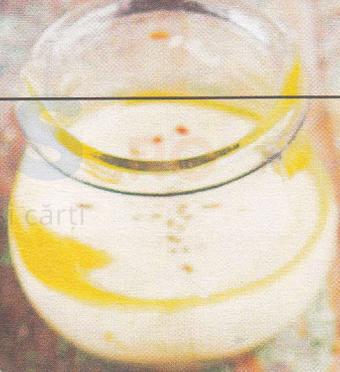
- + IAURT (1)
- + MUȘTAR (1 LINGURIȚĂ)
- + ULEI DE MĂSLINE (2 LINGURI)
- + SARE
- + PIPER MĂCINAT
- + ARDEI IUTE ROȘU (FACULTATIV)

SĂ ÎNCEPEM!

- 1 Tăiați pieptul de pui în fâșii groase de 1 cm. Prăjiți-le timp de 10 minute la foc potrivit, cu o lingură de ulei de măsline.
- 2 Tăiați merele în felii subțiri. Într-un bol, amestecați muștarul cu 3 linguri de iaurt, ulei de măsline, sare și piper.
- 3 Repartizați în farfurii puiul, merele și fâșii subțiri de cașcaval. Stropiți cu sosul, puneți eventual și ardei iute și serviți imediat.

lib

Respect pentru oameni și cărți



*Țimp de
preparare:*



00:15

*Mod
de gătit:*



00:10