

Pilaf cu pui la cuptor

written by Andreea



Pilaf cu pui la cuptor cu orez pufos, pui de tara si supa gustoasa. Pentru un gust si mai bun, pilaful este copt la cuptor, iar puiul devine fraged si crocant cu o crusta aurie delicioasa!

Cand multi aud de pilaf cu pui se gandesc la o mancare fada, fara gust si fara culoare, asa cam ca mancarea de spital ☐. Poate si pentru ca multa lume asociaza orezul alb fiert cu mancarea pentru bolnavi.

Eu una am indragit mereu pilaful cu pui pentru ca mereu a fost gatit corect si mereu a avut o culoare frumoasa si un gust minunat tocmai pentru ca a fost gatit la cuptor.



Nu de multe ori am vazut mancaruri de pilaf cu un orez foarte fiert si foarte cleios, ceea ce nu mi s-a parut deloc apetisant. Daca e sa ma intrebati pe mine, pilaful de orez trebuie sa fie pufos si gustos, nu foarte gras si sa nu aiba culoare alba ☐.

De-a lungul timpului am gatit pilaful si cu orez cu bob lung, sau cu bob rotund. De data aceasta am fost curioasa sa incerc orezul Arborio de la Baneasa. Desi orezul Arborio este renumit pentru felurile de mancare de tip risotto, sa stiti ca si la pilaf s-a comportat foarte bine. A iesit un pilaf cu bobul carnos si pufos.



Pe blog mai gasiti si alte retete cu orez precum orez prajit chinezesc, budinca de orez sau orez cu lapte.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

- Ingrediente:
- 250 g orez Arborio Baneasa
- $\frac{1}{2}$ pui de tara (sau doar pulpe de pui)
- 2 litri apa
- 1 lingura legume deshidratate
- 1 foaie dafin
- 10 boabe piper
- 2 lingurite sare
- Patrunjel proaspat

Pentru inceput, pregatiti supa de pui: umpleti o oala cu 2 litri de apa rece, taiati puiul in bucati potrivite, puneti bucatile in apa rece. Dati oala pe foc pana ce incepe sa clocoteasca.



Reduceti focul la minim, indepartati de cate ori este nevoie spuma formata la suprafata. Lasati supa sa fiarba la foc mic pentru aproximativ 40-50 de minute (sau cat este nevoie pentru ca puiul sa fie bine patruns).



Pregatiti orezul: Incingeti cuptorul la 180 grade Celsius. Puneti orezul arborio intr-o oala impreuna cu 200 ml apa rece. Puneti oala pe foc si amestecati usor. Lasati sa fiarba la foc mic pana ce orezul a absorbit toata apa.



Transferati orezul intr-un vas termorezistent. Peste orez adaugati legumele deshidratate, foaia de dafin, piperul boabe si sarea. Amestecati totul bine si lasati deoparte.



(Daca nu aveti legume deshidratate, puteti toca bucati mici 1 morcov mediu, o bucata mica de telina, 1 bucata mica de

pastarnac).

Scoateti bucatile de pui din supa, asezati-le peste orez. Pe deasupra turnati 2-3 polonice de supa.



Dati vasul la cuptorul incins pentru 20 de minute. Scoateti vasul de la cuptor, mai adaugati inca 2-3 polonice de supa si dati din nou la cuptor pentru inca 20 de minute.

Daca doriti un pilaf mai moale si mai pufos, mai puteti adauga inca 1-2 polonice de supa dupa cele 40 de minute la cuptor. Mie imi place ca pilaful sa fie moale si pufos pe dedesubt, iar pe deasupra sa prinda o crusta usor crocanta.



Puiul este bine patruns deoarece a fost fiert in prealabil, insa este si usor prajit dupa coacerea la cuptor. Capata o culoare aurie superba, este fraged la interior dar si crocant la exterior.



Faptul ca orezul s-a gatit incet la cuptor, a facut ca pilaful sa nu devina cleios, ci sa se pastreze moale si pufos.



La final presarati patrunjel proaspat. Noua ne place sa il mancam alaturi de castraveciori murati sau gogosari in otet.



Incercati sa pregatiti pilaf cu pui asa si o sa va placa tare mult!

Enjoy!

