



Pui marinat în bere

Steps: 4

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

1 kg	pulpe de pui dezosate	2 buc.	ghimbir
1 sticlă	bere neagră sau IPA	1 buc.	lime
100 g	frunze de țelină	1 buc.	fenicul
2 buc.	ardei multicolor	20 g	zahăr brun
	sare grunjoasă	50 g	semințe de susan alb
20 g	fulgi de chilli		sos de soia nesărat
	miere		muștar
	ulei de floarea soarelui		

Instructions

Rețeta de **pui marinat în bere** promite un mix de gusturi și texturi cu totul deosebite. **Pulpele de pui dezosate** și frăgezite în **bere neagră** oferă un gust neașteptat, iar feniculul și frunzele de țelină aduc o notă de prospețime. Iată câteva recomandări pentru a pregăti rețeta de **pui marinat în bere** propusă de **Chef Victor Melian**:

- Nu sări peste perioada de marinare. Lasă puiul la marinat minimum 4 ore, ideal peste noapte, pentru infuzia aromelor;
- Adaugă o lingură de oțet la marinadă, pentru a stimula frăgezirea cărnii și pentru a echilibra zahărul;
- Dacă vasul nu este suficient de mare pentru ca pulpele să stea comod în marinadă, realizează marinarea în vase diferite;
- Poți servi puiul marinat cu legume la cuptor, piure de cartofi sau o salată verde cu baby spanac;
- Asigură-te că pulpele de pui sunt bine gătite. Pentru siguranța alimentară, folosește un termometru de bucătărie. Acesta ar trebui să ajungă la minimum 74 de grade Celsius în zona centrală a cărnii;
- În loc să pregătești salată de legume (fenicul, țelină, ardei), poți prepara un sote din aceeași combinație, într-o tigaie adâncă în care ai pus puțin ulei de măsline. Astfel, vor căpăta o aromă ușor caramelizată;
- Dacă preferi gustul picant, poți adăuga câteva felii de ardei jalapeño la marinadă sau poți crește cantitatea de fulgi de chilli.

1. Pulpele de pui dezosate se taie în bucăți. Se lasă la marinat în bere, ghimbir, fulgi de chilli, zahăr brun și suc de lime pentru 1 - 2 ore, la frigider.
2. Se pregătește o salată cu ardei, fenicul și frunzele de țelină peste care se adaugă fulgi de chilli și sos de soia.
3. Într-o tigaie se prăjesc semințele de susan albe cu puțină sare.
4. Se pregătește un amestec din 1/3 sos de soia, 1/3 miere și 1/3 muștar. Se unge puiul cu acest amestec și se trage la tigaie, la foc mic, 2 - 3 minute. La sfârșit, se presară semințele de susan prăjite.

Bucură-te de o experiență culinară completă! Descoperă promoțiile noastre la ingredientele necesare pentru a crea o masă demnă de un restaurant cu stele Michelin.

Autor: Chef Victor Melian

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie.

Pui marinat în bere

Stand 29.07.2024