

Aripioare de pui cu orez și legume – Perfect pentru o cină rapidă și gustoasă



Aripioare de pui cu orez și legume



Cine spune că o **cină delicioasă** trebuie să fie complicată? Astăzi, îți propunem o **rețetă simplă și savuroasă: aripioare de pui suculente, orez aromat și legume colorate**, toate gătite împreună într-o tavă de copt.

Marinate în condimente aromate, aripioarele se așază pe un pat de **orez pufos și legume crocante**, coapte la perfecțiune. Rezultatul? O **explozie de gusturi** într-o singură tavă, gata să cucerească orice masă! Ușor de preparat și perfect pentru orice nivel de experiență, această rețetă te va ghida pas cu pas pentru un rezultat spectaculos.

Ingredientele sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 1-1,5 kg aripioare
- 500 g orez
- 3 cepe medii
- 1 morcov
- 1 ardei kapia

- 1 căciulie usturoi
- 200-300 ml vin alb sec
- 300-400 ml apă
- 30-40 ml ulei de măsline
- 1/2 linguriță cimbru uscat
- 1 linguriță rasă turmeric
- 1 linguriță rasă oregano
- 1 linguriță piper
- 1 linguriță sare

Prepararea cărnii:

1. Spală și secționează aripioarele de pui, păstrând doar partea superioară și copănelele mici.
2. Într-un bol mare, adaugă 20 ml de ulei de măsline, 4 g de sare, o linguriță rasă de piper proaspăt măcinat, cimbru uscat (cât prind trei degete), un vârf de linguriță de turmeric, o linguriță rasă de oregano și usturoiul feliat.
3. Amestecă bine carnea cu condimentele și las-o deoparte.

Pregătirea bazei de orez:

1. Într-o tavă, creează un strat de ceapă (3 cepe medii, tocate).
2. Adaugă jumătate din cantitatea de morcov ras (200 g) și jumătate dintr-un ardei capia tocat cubulețe.
3. Presară puțin cimbru, sare, piper și stropește cu 15 ml de ulei de măsline.

Adăugarea orezului:

1. Clătește 500 g de orez în apă rece, pentru a elimina amidonul în exces.
2. Întinde orezul uniform peste stratul de legume.
3. Adaugă restul de ceapă, morcov ras și ardei capia peste orez.
4. Presară cimbru, piper, sare și puțin ulei.

5. Toarnă 200 ml de vin alb sec peste straturi, apoi completează cu apă, cât să acopere totul.
6. Așază uniform aripioarele de pui peste orez și legume.
7. Distribuie restul de usturoi feliat deasupra.

Acoperirea și coacerea:

1. Acoperă tava cu hârtie de copt umezită și folie de aluminiu.
2. Pune tava într-o altă tavă mai mare cu puțină apă (pentru a preveni murdărirea cuptorului în cazul în care preparatul dă pe afară).
3. Coace la 200°C (căldură sus și jos) timp de 1 oră și 10 minute.
4. După 1 oră și 10 minute, îndepărtează hârtia de copt și folia de aluminiu.
5. Continuă coacerea încă 30 de minute, pentru a rumeni carnea și a reduce excesul de lichid.
6. Scoate tava din cuptor și lasă preparatul să se odihnească 5 minute.
7. Servește pilaful aromat cu aripioarele rumenite deasupra.