

# Mâncărică de ardei cu aripioare – Ingrediente simple transformate într-o capodoperă culinară



## Mâncărică de ardei cu aripioare



Astăzi, vă prezentăm rețeta supremă: **Mâncărică de ardei cu aripioare**, un fel de mâncare ce va transforma prânzul sau cina într-o **adevărată sărbătoare**.

Ardeii multicolori – roșii, galbeni, verzi – dau farfuriei nu doar un **aspect vibrant**, ci și o **aromă de neuitat**. Iar **aripioarele** de pui, rumenite ușor în tigaie, devin **fragede și savuroase**.

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

- 500 g aripioare de pui
- 4 ardei grași roșii
- 1 ardei galben
- 1 ardei verde
- 3 cepe medii
- 1 căciulie de usturoi
- 3 frunze dafin

- 1 lingură pastă de tomate
- 1 linguriță boia de ardei dulce
- 500 ml apă
- 1 legătură pătrunjel
- 50-60 ml ulei
- 4 g sare
- 1 linguriță rasă piper

1. Încinge 50-60 ml de ulei într-o cratiță mare. Adaugă aproximativ 500 g de aripioare (fiecare aripioară tăiată în două, capetele îndepărtate) și prăjește-le până devin aurii, câte 4 minute pe fiecare parte. Scoate aripioarele și păstrează-le deoparte.
2. Adaugă în cratiță 350 g de ceapă tocată fin și călește-o cu o linguriță de sare și una de piper. După 2-3 minute, adaugă jumătate de căpățână de usturoi tăiat felii și amestecă bine.
3. Adaugă ardeii tăiați (4 ardei de culori diferite: roșii, galbeni, verzi) și 3 frunze de dafin. Gătește timp de 5-6 minute, până când ardeii încep să lase suc și se amestecă aromele.
4. Pune o lingură de pastă de tomate în cratiță și amestecă bine pentru a desface zaharurile caramelizate de pe fundul cratiței.
5. Pune aripioarele înapoi în cratiță și adaugă 400-500 ml de apă caldă. Adaugă tulpini de pătrunjel pentru aromă și o linguriță de boia dulce.
6. Acoperă și gătește tocănița la foc mic timp de 40 de minute, amestecând ocazional și completând cu apă, dacă este nevoie. Cu 5 minute înainte de final, adaugă restul de usturoi pentru aromă.
7. Servește tocănița fierbinte cu orez simplu, piure sau mămăligă, lăsând sosul bogat să învăluie garnitura.