

# Pilaf cu Pui și Legume la Cuptor – Perfect rumenite la cuptor – Uite aici ce bine arată



Acest pilaf nu este doar un fel de mâncare, ci o celebrare a gusturilor și aromelor care definesc un pilaf autentic. Fiecare ingrediente contribuie la crearea unei simfonii de arome ce transformă fiecare masă într-un moment special.

## Pilaf cu Pui și Legume la Cuptor



Cel mai **delicios pilaf cu pui și legume** pe care l-ați încercat vreodată se află chiar aici. Rețeta aceasta, detaliată pas cu pas, nu doar că este garantată să vă satisfacă papilele gustative, dar promite și o **experiență culinară memorabilă**. Imaginați-vă un **orez aromat, îmbogățit cu legume proaspete și bucăți suculente de pui**, toate perfect rumenite la cuptor.

### Ingrediente pentru pilaf cu legume:

- 300 gr orez
- 800-900 ml supă de pui sau apă rece
- 1 ardei gras roșu
- 1 ardei gras galben

- 1 roșie tăiată în cubulețe (fără semințe)
- 30 gr untură de pasăre, sau 30 gr unt, sau 50 ml ulei fl. soarelui
- 100-150 gr morcov
- 3 cepe medii
- 1-2 leg. ceapă verde
- 2 căței de usturoi
- 200-250 ml suc de roșii
- câteva fire de pătrunjel, tocate mărunt
- sare și piper după gust
- 2-3 frunzulițe de dafin
- 1/2 linguriță fulgi de ardei iute

### **Pregătirea cărnii de pui, condimente:**

- 1-1.2 kg pulpe de pui
- 1 lingură de grăsime de pasăre sau 30 ml ulei fl. soarelui
- 8 căței de usturoi
- 1 linguriță rasă de sare
- 1/2 linguriță piper proaspăt rășnit
- 1 lingură ardei iute, tocat cubulețe mărunte (fin)

1. Preîncălzește cuptorul la 180 de grade.
2. Într-o tigaie, adaugă o lingură de untură de pasăre și las-o să se topească.
3. Toacă 3 cepe mărunt și adaugă-le în tigaie. Sotează-le cu sare și piper pentru 2-3 minute.



4. Adaugă 3 frunze mici de dafin și 2 căței de usturoi tocați.
5. Opțional, adaugă jumătate de linguriță de fulgi de ardei iute și amestecă.
6. Adaugă un morcov ras, un ardei roșu și unul galben tăiați și amestecă.



7. Adaugă o roșie tocată și ceapă verde tocată în tigaie și

amestecă.

8. Toarnă jumătate dintr-un litru de supă de pui și lasă să fiarbă 3 minute.
9. Adaugă 300 grame de orez spălat și înmuiat, amestecă și sotează timp de 3 minute.
10. Transferă amestecul într-o tavă de cuptor.



11. Toarnă 250 ml de suc de roșii peste amestecul de orez și adaugă supă de pui după necesitate.
12. Într-un bol separat, condimentează 1 kg de pulpe de pui cu sare, piper, usturoi tocat și ardei iute. Adaugă o lingură de untură de pasăre și amestecă bine.
13. Așază pulpele de pui peste amestecul de orez în tavă.



14. Coace în cuptorul preîncălzit timp de aproximativ 110 minute, verificând și ajustând nivelul de lichid dacă este necesar.
15. Scoate tava din cuptor și presară pătrunjel tocat deasupra.
16. Servește pilaful cald și bucură-te de combinația de arome și texturi.

