

Tocăniță de vinete cu carne de pui – E atât de bună, că merită făcută în fiecare săptămână



Tocăniță de vinete cu carne de pui



Aceasta tocăniță se poate savura ca fel principal sau garnitură, având un **gust deosebit** datorită vinetelor coapte și aromelor de carne și ceapă. Dacă știam **cât de delicioasă** e **tocănița de vinete cu pui**, o găteam mult mai devreme!

E o **rețetă simplă și aromată**, perfectă pentru o masă de familie. Se servește cu pâine proaspătă sau orez și **e atât de bună, că merită făcută în fiecare săptămână!**

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

- 3-4 pulpe de pui dezosate
- 2 vinete coapte
- 3 roșii mari
- 2 cepe
- 5 căței usturoi
- 1 legătură pătrunjel

- 60-70 ml ulei de măsline
- 1 linguriță boia dulce
- 1/2 linguriță fulgi de ardei iute
- 6 g sare
- 1 linguriță rasă piper

1. Taie două cepe (una medie și una mai mare) în cubulețe. Într-o cratiță, pune la foc moderat 60-70 ml de ulei de măsline. Adaugă ceapa tocată și călește-o în ulei.
2. Presară o lingură rasă de sare (aproximativ 6 g) și o linguriță de piper proaspăt rășnit. Adaugă fulgi de ardei iute (opțional). Călește ceapa aproximativ 5 minute, apoi adaugă 3-4 căței de usturoi tocați fin.
3. Taie două vinete în felii groase de aproximativ 2 cm. Lasă-le deoparte până când vei avea nevoie să le adaugi în cratiță. Taie trei roșii mari în cuburi, scoțând cotorul.
4. Taie 3-4 pulpe de pui în bucăți mai mici (sau poți folosi piept de pui, carne de porc sau vită). Adaugă bucățile de pui în cratiță peste ceapa și usturoiul călit. Gătește-le timp de 5 minute, rumenindu-le ușor pe ambele părți.
5. Adaugă vinetele tăiate în cratiță și amestecă bine cu restul ingredientelor. Călește-le timp de aproximativ 2 minute pentru a dezvolta arome și a carameliza ușor glucidele din vinete.
6. După cele 2 minute, adaugă roșiile tăiate și tulpinile de la o legătură de pătrunjel. Reduce focul la minim și lasă totul să fiarbă la foc mic pentru aproximativ 30 de minute, până când roșiile se topesc și toată apa se evaporă, obținând o consistență groasă.
7. Oprește focul și presară pătrunjel proaspăt tocat peste tocăniță. Amestecă ușor pentru a distribui aromele. Tocănița poate fi servită caldă sau rece.

