

Pui întreg la cuptor

(timp estimativ: 2 ore pre-cooking, 2 ore cooking, total: 4 ore)

(timp efectiv de lucru: 20 de min)

Noi nu eram fani pui la cuptor, din diverse motive. Dar ma bucur ca am descoperit recent o tehnica noua, si sunt incantata de rezultatul final: un pui crocant in prima zi, bine asezonat, preparat intr-un mod simplu si rapid. In plus, dupa coacere, ramane untura de pui pe care o strecoar si o folosesc pentru a imbunatati gustul altor preparate, cum ar fi reincalzirea puiului sau gatirea cartofilor.

Ingrediente:

1 pui întreg de 1,5 kg* (al meu a fost de la Kaufland**, nu am încercat cu pui de țară)

Sare neiodata

Ulei de masline

Piper

Prepararea prealabila:

- Pune puiul intr-un vas cu apa rece(ish) si sare (30g sare la 1l apa). Asigura-te ca puiul este complet scufundat in apa. Lasa-l in aceasta marinada timp de cel putin 30 de min – maxim 2 ore.
- Dupa ce a stat in marinada, sterge bine puiul cu un prosop de hartie.

Pregatirea puiului pentru coacere:

- Preincalzeste cuptorul la 230C/ 250C fara ventilatie.
- Intre timp, unge puiul cu putin ulei de masline si asezoneaza-l cu sare si piper.

Coacerea puiului:

- Transfera puiul intr-un vas termorezistent (cum ar fi un vas yena sau un vas de copt putin mai mare decat puiul), cu pereti inalti (minim 5 cm),
- Coace puiul in cuptor timp de 20 de min la temperatura initiala.
- Dupa cele 20 de minute, reduce temperatura cuptorului la 200C si mai lasa puiul la cuptor timp de 55 de min - 1 ora.
- Puiul este gata cand, atunci cand il tai cu un cutit in zona pulpei, lichidul care curge este clar, fara urme de sange.

Odihna puiului:

- Dupa ce este gatit, transfera puiul pe un platou si acopera-l cu hartie de copt. Lasa-l sa se odihneasca timp de 30 de min.

Transarea si depozitarea:

- Dupa perioada de odihna, transeaza puiul in bucati intregi de piept, aripi, pulpe - ca [aici](#).
- Depoziteaza bucatile de pui in frigider intr-un vas de sticla cu capac etans.

*pt o familie de 2+ persoane, recomand un pui mai mare (de ex. De 2,5 kg)

**puiul vegetarian de La Provincia