

Ficăței de pui cu smântână

Rețetă – fel principal

Porții: 2

Timpe de preparare: 45 min.

Dificultate: ușor



Ficăței nu sunt cel mai popular ingredient al meselor în familie. Cei mici par să nu se împrietenească ușor cu gustul lor, dar noi știm cât de buni pot fi. Bunica știe un truc prin care poate transforma ficăței de pui într-o adevărată delicată – smântâna și condimentele! Dă mai mult gust ficăței cu această rețetă ingenioasă.

Ingrediente:

500 g ficăței de pui spălați și curățați de piele

1 ceapă mare tocată mărunt

250 ml smântână pentru gătit cu 20% grăsime

2-3 linguri ulei Untdelemn de la Bunica pentru Prăjit

Făină pregătită într-un castron

1 linguriță boia dulce

100 ml apă

Sare și piper după gust

Cum se prepară:

1. Într-o tigaie, călește ceapa tocată în cele 2-3 linguri de ulei până devine ușor translucidă.
2. Între timp, tapetează ficățeleii cu un strat subțire de făină.
3. Când ceapa devine moale și translucidă, adaugă ficățeleii și prăjește-l 3-4 minute pe fiecare parte.
4. Adaugă în tigaie apa, boia dulce, sarea și piperul și lasă totul la fiert până când ficățeleii dau în clocot de 2-3 ori. Cu cât lași mai mult la fiert, cu atât sosul care se formează în tigaie devine mai dens. Dacă vrei ca sosul să fie mai subțire, fierbe ficățeleii și ceapa până când dau în clocot o singură dată.
5. Când obții consistența dorită a sosului, adaugă smântâna. Amestecă totul bine și lasă la fiert pentru încă 2 minute.

Ficățeleii sunt gata de scos pe farfurii! Ornează porțiile cu mărar sau pătrunjel proaspăt, tocat mărunt, care se combină perfect cu gustul smântânii. Pentru rețeta Bunicii de ficăței cu smântână, opțiunile de garnituri sunt nelimitate – gustă-i alături de orez sălbatic și ciuperci, piure de cartofi simpli sau dulci sau bine cunoscuta și îndrăgita mămăliguță.