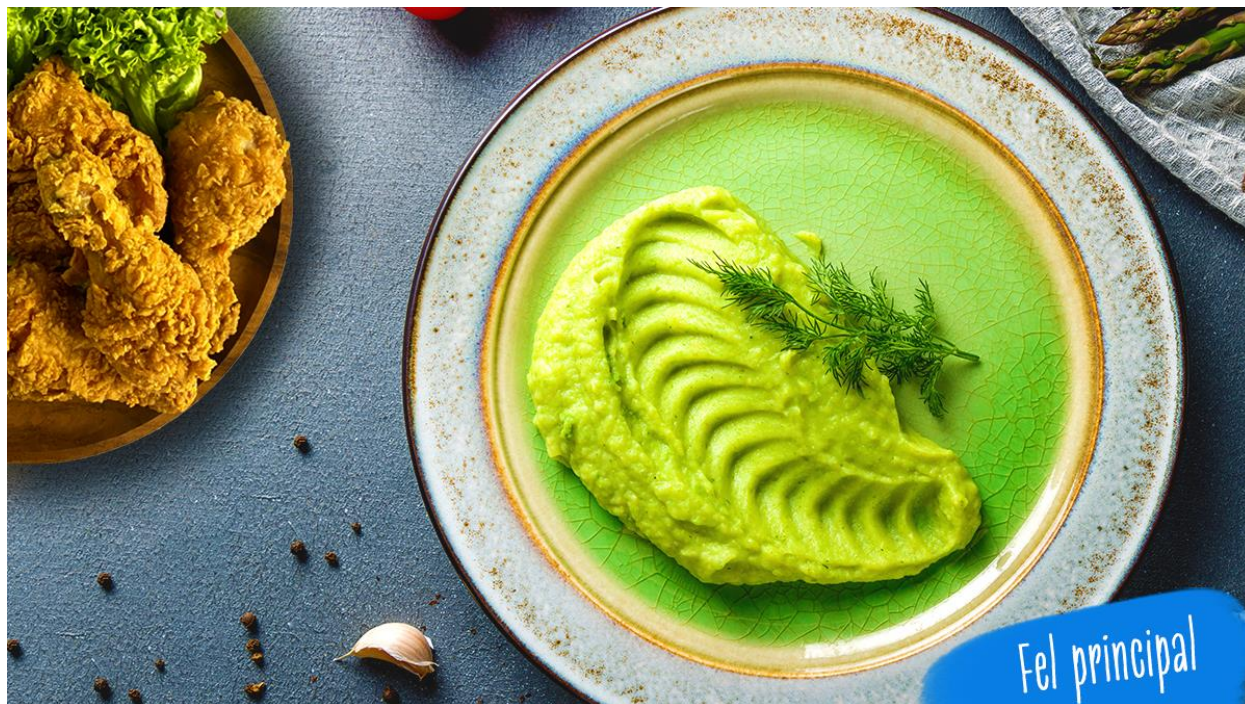


## Pui crocant cu piure de broccoli

Timp de preparare - 1 oră

Dificultate - medie

Categorie: Fel principal



Puiul crocant este o delicatessă simplă și deloc pretențioasă. Dar ce ar fi dacă l-am combina cu un piure delicios de broccoli? Bunica știe că gustul fin de broccoli merge de minune cu textura ușor aspră a puiului crocant. Iar alăturarea de gusturi, arome și texturi cu siguranță te va face să spui *Mmmmm!*

De ce anume avem nevoie?

Pentru pui

6 pulpe de pui fără piele, cu os sau 3 bucăți de piept de pui

1/2 cană făină

1 ou mare

2 linguri lapte

1 linguriță praf de usturoi

3/4 linguriță sare (sau după gust)

1 linguriță boia de ardei (dulce sau afumată)

1 și 3/4 căni de pesmet

1/3 cană ulei Untdelemn de la Bunica Vitamina D

1 legătură de pătrunjel proaspăt tocat, la final

2 linguri zeamă de lămâie

## Piure de broccoli

3 broccoli mari, spălați și desfăcuți buchețele  
3 linguri ulei Untdelemn de la Bunica Vitamina D  
200 g smântână  
2 căței de usturoi  
Sare și piper după gust

Cum se prepară?

### Pui crocant

1. Preîncălzește cuptorul la 200°C. Așază hârtie de copt într-o tavă și unge-o cu ulei.
2. Asezonează carnea cu sare și piper și pregătește 3 boluri nu foarte adânci:

În primul bol, pune făina și lasă-l deoparte.

În al doilea, bate împreună oul, laptele, usturoiul praf, 3/4 linguriță de sare și boia de ardei.

În al treilea, amestecă pesmetul cu ulei (e mai ușor dacă amesteci direct cu mâinile).

3. la fiecare bucățică de pui și trece-o prin fiecare castron, în ordinea de mai sus: făina, ou și pesmet, acoperind uniform carnea. Apoi pune-o pe tava.
4. După ce ai pregătit toata carnea, pune-o la copt timp de 30 de minute. Cu furculița încearcă să vezi cât este de crocantă crusta, apoi adaugă zeama de lămâie peste carne și mai lasă-o încă 20 de minute sau cât consideri tu.

### Piure de broccoli

1. Într-o oală mare pune la fiert apă cu sare. Când apa începe să fiarbă, adaugă buchețelele de broccoli și lasă să fiarbă aproximativ 15 minute.
2. Oprește focul, scurge broccoli de apă și lasă la răcit timp de 10 minute.
3. Într-un vas termorezistent pune buchețelele de broccoli și pasează cu un mixer vertical până obții o pastă.
4. Adaugă cățeii de usturoi zdrobiti și uleiul și mixeaza până când compoziția devine cremoasă, apoi pune smântâna. Amestecă din nou până când piureul devine fin și adaugă sare și piper după gust.

Servește puiul cu piureul de broccoli și spune-i Bunicii dacă ți-a plăcut!

Poftă bună!