



TOCANAĂ DE PUI

CU MAZĂRE ȘI SPARANGHEL

INGREDIENTE PENTRU 4 PORȚII

TOCANA

1 pui întreg • O mână de sparanghel • 2 căni de mazăre • 200 ml supă de pui • 100 ml smântână lichidă • 20 g unt • 100 ml vin alb • Zeama de la o jumătate de lămâie • Sare și piper • O mână de tarhon • O mână de pătrunjel

Într-o oală cu fundul gros, topiți untul și căliți puiul până obțineți o frumoasă crustă aurie.

Asezonați cu sare și piper și adăugați vinul. Lăsați să fiarbă până scade cantitatea la jumătate, iar apoi turnați supa de pui cât să acopere parțial puiul. Puneți capacul și lăsați-l să fiarbă la foc mic timp de 20-25 minute, până când puiul devine fraged.

Adăugați smântâna și lăsați să fiarbă bine, fără capac. Când sosul s-a îngroșat, adăugați zeama de lămâie și puțină sare și piper.

Tăiați sparanghelul în bucăți de 3-4 cm și puneți-le în oală, împreună cu mazărea. Lăsați-le să fiarbă timp de 2 minute și presărați cu tarhon și pătrunjel proaspăt tocate.

Serviți cu pâine proaspătă pe vatră.

CURĂȚAȚI
SPARANGHELUL

TĂIAȚI PUIUL
ÎN 12 PORȚII

RUMENIȚI PUIUL
ÎN UNTUL TOPIT

STROPIȚI-L CU
PUȚIN VIN ALB

ASEZONAȚI CU
SARE ȘI PIPER

TOARNAȚI SUPA
ȘI SMÂNTÂNA

FIERBEȚI
20 DE MINUTE

ADĂUGAȚI SPARANGHELUL
ȘI MAZĂREA

STOARCEȚI
LĂMÂIE

AMESTECAȚI

TOCAȚI TARHONUL
ȘI PĂTRUNJELUL

GATA! ESTE
RÂNDUL TĂU ACUM!