



PUI UMPLUT, GĂTIT LENT, ÎNVEȘMÂNTAT ÎN LUT



4 PORȚII

INGREDIENTE:

PUI UMPLUT, GĂTIT LENT,
ÎNVEȘMÂNTAT ÎN LUT

1 pui (de aproximativ
1,5 kg)
1 legătură de salvie
1 lămâie organică
1 linguriță sare de mare
½ linguriță de piper (Java sau Cubeba)
măcinat mare într-un mojar cu pistil

ECHIPAMENT:

aprox. 2 kg de lut pentru olărit
folie alimentară sau pungă de plastic
1 făcăleț (sau o sticlă goală)

METODĂ:

Se spală puiul temeinic și se usucă.

Se stoarce lămâia și se azonează puiul cu sucul de lămâie atât la interior, cât și la exterior. Se umezesc ușor frunzele de salvie și se combină cu sare și piper. Se umple puiul cu salvie.

Se pune lutul între straturile de folie alimentară sau pungă și se rulează în două discuri rotunde, groase de două degete. Se scoate folia alimentară sau punga și se pune puiul pe unul dintre discurile de lut. Se pune al doilea disc de lut pe pui, se apasă discurile ferm laolaltă în jurul puiului pentru a forma un pachet sigilat etanș. Lutul trebuie să cuprindă puiul cât se poate de bine. Puiul se lasă să se odihnească în tava de copt timp de 30 de minute.

Cuptorul se preîncălzește la 130°C CircoTherm, apoi se pune puiul în cuptor, și se coace aproximativ 30 de minute. În timpul coacerii, ușa cuptorului se deschide în mod regulat pentru a lăsa umiditatea să iasă. După 30 de minute, se crește temperatura la 220°C CircoTherm și se frige puiul încă o oră. Apoi, puiul se lasă în cuptor cu ușa deschisă timp de 15 minute ca să se răcească.

Puiul se servește spărgând lutul cu un ciocan.
Poate fi acompaniat de pâine proaspătă și legume coapte.





RECOMANDĂRI DE PREPARARE

- Deoarece puiul în lut rămâne cald mult timp, este ideal pentru un picnic.
- Dacă vrei să experimentezi gusturi noi, poți umple puiul cu carne pentru cârnați.
- Vegetarienii se vor bucura să afle că și cartofii sau sfecla sunt ideale pentru a fi coapte în lut.

PENTRU DECOR

Lutul abia așteaptă să fie modelat și stilizat – astfel și puiul va fi decorat frumos. De exemplu, lutul moale poate fi impregnat cu crenguțe și ierburi, care dau o notă rustică. Se pot desena pe lut orice modele și forme pe lut, sau îl poți modela în diverse forme. Orice este posibil.

