



reteta-video.ro

Paste cu Pui, Dovlecei si Sos de Smantana

Pastele cu pui, dovlecei, sos de smantana si parmezan zic eu ca sunt o alegere perfecta pentru pranz sau pentru o cina rapida si delicioasa. Sunt usor de facut si cateva ingrediente simple, dar savuroase, transforma niste **paste cu sos de smantana** intr-o mancare cinstita.

Posibil ca denumirea retetei, **paste cu pui si dovlecel**, sa va para o alaturare putin ciudata. Insa, daca o incercati, si eu sper, veti fi surprinsi de cat de gustoase pot sa fie. Vorbim despre niste **paste cu sos alb** cremos, in care gasesti bucatile de piept de pui rumene, dar si felii de dovlecel usor crocante, care le completeaza tare bine.

Zilele trecute am fost la mama si am gasit in gradina un dovlecel frumos si proaspat si ma gandeam ce as putea sa fac pentru familia, cat sa nu ma complic prea mult, dar sa-l fac vedeta. Si mi-a trecut prin cap: de ce nu as incerca niste **paste cu dovlecei**? Caci, cum cinstiti, exista cel putin o reteta de paste care sa fie pe placul oricui in lumea asta mare.

Drept sa va spun, am avut ceva emotii cand le-am pregatit, pentru ca nu stiam cum vor reactiona mofturosii casei, desi am observat ca nu refuza o portie de **paste cu legume**, dar na, stiti probabil cum este. Si, ce sa vezi, mi-am facut griji degeaba! Bine, recunosc, am avut un as in maneca, caci nu le-am lasat simple, ci am strecurat si niste bucatile de carne si **pastele cu piept de pui** au fost bine primite si devorate. Ori foamea o fi fost mare? Nu stiu ce sa zic 😊

Pastele s-au imprietenit de minune cu sosul cremos de smantana si am avut un pranz in familie pe cinste. Am decis in unanimitate ca trebuie repetate si musai trebuie sa vi le arat, chiar daca sunt niste simple paste! Dar daca sunteti in cautarea unei retete rapide si mai aveti idei, atunci niste **paste cu dovlecel, pui, smantana si parmezan** ar putea sa va salveze. Sau daca vreti sa folositi ceva carne sau legume ramase prin frigider si pe care ori nu le mai vrea nimeni, ori nu sunt suficiente cat sa hraniti tot familionul. Usor de pregatit, gustoase, satioase si gata cat ai zice paste! Sa va fie de folos!

SFATURI:

- 1. Ce fel de paste folosim?** Putem face pastele cu dovlecei si smantana cu orice paste avem in camara, atat paste scurte, cat si penne, farfalle, rigatoni, fusilli, spaghete, linguine, tagliatelle, fettucine, bucatini, rigatoni, rotini. Eu de obicei folosesc paste scurte, pentru ca absorb mai mult sos. Sunt potrivite pastele din grau dur sau cele integrale, cu ou sau fara. Cele mai bune sunt, evident, pastele facute in casa.
- 2. Ce fel de dovlecei folosim?** Pot fi dovlecei romanesti sau zucchini, din cei cu coaja verde inchis, dovlecei galbeni, rotundii sau lunguieti. Alegem dovlecei tineri, fragezi, cu coaja subtire, sanatoasa si cu putine seminte.
- 3. Folosim dovlecei cu coaja sau fara?** Coaja dovleceilor este plina de vitamine si minerale, este bogata in antioxidanti, folic acid si carotenoide. Nu va recomand sa nu o indepartati insa, daca dovleceii nu provin dintr-o sursa prea sigura sau daca au coaja patata, sau daca au diferite urme sau daca pur si simplu nu va place dovlecelul cu coaja, sigur ca o puteti indeparta.
- 4. Putem sa facem paste simple, cu dovlecei si smantana, fara carne?** Sigur! Mie chiar imi plac mai mult asa.
- 5. Pieptul de pui poate fi inlocuit cu piept de curcan, pulpe de pui dezosate sau putem face pastele cu creveti.** Daca aveti bucati de pui la gratar sau la cuptor, deja gatite, le puteti adauga, asta ca sa folositi eficient ce aveti prin frigider.
- 6. Cantitatile de piept de pui si de dovlecel nu sunt batute in cuie, eu le-am cantarit ca sa va faceti o idee, insa puteti face pastele cu smantana dupa gustul vostru.**
- 7. Ce fel de smantana folosim pentru paste?** Smantana lichida, pentru gatit, cu minim 20-25% grasime. Daca folosim o smantana de masa slaba sau smantana fermentata, cea acra, acestea se vor branzi.
- 8. Parmezanul** poate fi inlocuit cu pecorino sau grana padano. Cu cat este mai mult, cu atat pastele cu parmezan vor fi mai gustoase.
- 9. Ce condimente folosim pentru pastele cu dovlecel?** Sare, piper, usturoi, oregano, rozmarin si cimbru. Daca nu va place usturoiul, puteti renunta la el sau il puteti inlocui cu busuioc, menta, chiar si marar sau patrunjel. Putem adauga si cativa fulgi de chilli sau iute, daca va plac mancarurile usor picante.

10. Folosim o oala incapatoare pentru fierberea pastelor. La 100 g de paste folosim 1 litru de apa si calculam 80-90 g de apa pe persoana.
11. Fierbem pastele in apa cu sare. Recomandarea este de 1 lingurita de sare la 1 litru de apa, pastele isi vor trage sare exact nevoie.
12. Punem pastele la fiert doar cand apa clocoteste.
13. Nu punem ulei in apa in care fierbem pastele, altfel sosul nu se va mai lipi de paste.
14. Nu clatim pastele dupa fierbere.
15. Avem grija sa pastram macar 150-200 de ml din apa in care am fiert pastele. Aceasta contine amidon si va face ca sosul sa se lege si sa adere la paste.
16. Pieptul de pui poate fi condimentat cu o seara inainte si pus in frigider, acoperit, pentru 8-10 ore. Trebuie scos de la rece cu o ora inainte de a fi rumenit in tigaie, pentru a avea timp sa ajunga la temperatura camerei.
17. Pieptul de pui poate fi rumenit si in cuptor, la 180 de grade pentru cam 30-40 de minute, pus intr-o tava cu putina apa sau vin.
18. Folosim intotdeauna un cleste de bucatarie pentru a intoarce carnea in tigaie.
19. Daca facem mai multe bucati de piept de pui, nu aglomeram tigaia, este bine sa le rumenim pe rand.
20. Timpul de gatire al pieptului de pui depinde de grosimea lui, asa ca trebuie sa verificam daca este gatit complet, ferm la atingere si nu mai fie roz in interior. Nu-l gatim mai mult decat este nevoie, pentru ca devine uscat, ci doar pana cand din carne ies doar sucuri.
21. Rumemim dovleceii, la fel ca si in cazul pieptului de pui, fara sa aglomeram tigaia. Trebuie sa se inmoaie putin, dar sa ramana crocanti, ei vor aduce textura pastelor. Daca va plac mai moi, acoperiti tigaia cu capac si ii lasati sa se gateasca, la foc mic, 7-8 minute, cat sa-si lase apa si sa fie dupa gustul vostru. Daca vreti ca dovlecelul sa se simta mai putin in sosul cremos, il puteti taia in bastonasi sa il gatiti mai mult, cat sa fie bine pastruns. Verificati insa sa nu se prinda de tigaie si daca lichidul scade de tot pana cand sunt gata, reduceti focul si adaugati putina apa fierbinte (2-3 linguri).
22. Condimentam cu atentie sosul alb de smantana cu sare, pentru ca parmezanul este sarat.

Daca va plac retetele cu paste, va las mai jos cateve gustoase si rapide:

[***Paste cu Sos de Smantana si Dovleac***](#)

[***Paste Rapide cu Piept de Pui si Sos de Rosii***](#)

[***Paste cu Bacon si Smantana la Cuptor***](#)

[***Salata de Paste cu Legume***](#)

[***Paste cu Ciuperci si Sos de Rosii, de Post***](#)

[***Salata de Paste cu Bacon si Legume***](#)

[***Paste cu Pesmet si Nuca***](#)

[***Budinca de Paste si Branza***](#)

INGREDIENTE:

200 g de paste

2 bucati de piept de pui, fara piele si os (cam 250 g)

un dovlecel mediu (cam 300 g) taiat in rondele de 1 cm

200 ml de smantana pentru gatit

70 g de parmezan ras pe razatoarea mica

3 linguri cu ulei de masline

40 g de unt

zeama de la o jumătate de lamaie

8 catei mici de usturoi

o jumătate de lingurita cu oregano (proaspat sau uscat)

o jumătate de lingurita cu rozmarin, tocat marunt (proaspat sau uscat)

o lingurita cu cimbru (proaspat sau uscat)

piper proaspat macinat

sare

MOD DE PREPARARE:

1. Pregatire piept de pui.

Stergem bine bucatile de piept de pui cu servetele din hartie, le condimentam, cu sare, piper proaspat macinat cimbru si rozmarin pe toate partile.

Turnam peste ele o lingura cu ulei de masline, masam bine carnea de pui si o lasam sa stea la temperatura camerei, acoperita, cateva minute, timp in care isi trage din condimente.

Tocam marunt usturoiul si punem 2 litri de apa la fiert, intr-o cratita incapatoare.

Turnam o lingura cu ulei intr-o tigaie antiaderenta normala sau in una tip grill.

Adaugam pieptul de pui marinat, cu partea bombata in jos, si il lasam sa se rumeneasca, la foc mediu, 7-8 minute (in functie de grosimea bucatilor de carne). Il intoarcem si pe cealalta parte si il mai lasam cam 5-6 minute. Scoatem carnea de pui pe o farfurie, turnam peste ea zeama de lamaie, o acoperim lejer cu o hartie de copt si o pastram calda.

2. Cum se fierb pastele.

Cand apa este calda, adaugam sare (10 g de sare la fiecare litru de apa). In apa care clocoteste, adaugam pastele si le lasam sa fiarba la foc mediu cu 1-2 minute mai putin decat instructiunile de pe ambalaj, cat sa fie al dente, amestecand din cand in cand.

3. Gatire dovlecei.

In aceeasi tigaie in care am rumenit pieptul de pui, turnam lingura cu ulei ramasa si adaugam rondelele de dovlecei, intr-un singur strat. Le lasam sa se rumeneasca usor, la foc mare, cam 2-3 minute pe fiecare parte, cat dovleceii sa se inmoaie putin, dar sa raman crocanti. Ii scoatem din tigaie si ii pastram acoperiti.

Scurgem pastele fierte, nu le clatim si nici nu aruncam toata apa in care au fiert, mai pastram 150-200 ml.

4. Pregatire sos alb de smantana pentru paste.

Intr-o tigaie incapatoare punem untul, adaugam usturoiul (si cativa fulgi de ardei iute) si il calim cateva secunde in grasimea in care amestecand continuu, fara sa il ardem pentru ca devine amar.

Turnam smantana pentru gatit, amestecam si o lasam sa fiarba, la foc mic, 1-2 minute.

Adaugam 50 g de parmezan, amestecam si lasam sosul sa fiarba 2 minute la foc mic, din momentul in care a dat in clocot, neacoperiti, cat sa capete consistenta.

5. Pregatire paste cu pui, dovlecel, smantana si parmezan.

Adaugam in tigaie pastele fierte si scurse si amestecam usor, ca sa nu rupem pastele, dar sa se acopere de sos. Daca sosul este prea gros, adaugam treptat cate un polonic din apa in care au fiert pastele, cat sa obtinem consistenta dorita.

Condimentam cu sare si piper macinat, punem oregano si busuioc, amestecam usor si le mai lasam pe foc 1 minut.

Taiem pieptul de pui in bucatele.

Peste pastele cu sos de smantana, punem dovleceii rumeniti si pieptul de pui, impreuna cu toate sucurile lasate.

Amestecam usor si le mai lasam pe foc cateva secunde.

Inchidem aragazul si presaram deasupra verdeata si parmezan ras.

6. Servire si pastrare.

Servim pastele imediat, cu extra parmezan in farfurie.

Daca mai raman, dupa ce s-au racit, pastele cu dovlecel pot fi pastrate in frigider, 2 zile, intr-o cutie cu capac ca sa nu se usuce. Cind vrem sa le servim, le incalzim a doua zi, adaugam putin din apa in care au fiert pastele sau smantana pentru gatit si vor fi la fel de savuroase.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Paste cu Piept de Pui, Dovlecei, Smantana si Parmezan.*

POFTA BUNA!