



reteta-video.ro

Paste Rapide cu Piept de Pui si Sos de Rosii

Paste rapide cu pui si sos de rosii, o reteta super simpla si super usoara, dupa cum ii spune si numele: **One Pot Pasta**. De ce numesc One Pot Pasta sau One Pan Pasta? Pentru ca punem toate ingredientele intr-o cratita, fara sa mai fie nevoie sa fierbem pasta separat, urmand instructiunile de pe pachet, apoi sa le scurgem. Pe scurt, one pot pasta e un fel de mancare cu paste, in care pasta fierb alaturi de sos, in aceeasi oala.

Asadar, reteta de **paste cu sos de rosii** nu este complicata deloc. Se face repede de tot, se face cu ce ai in casa si la indemana, pentru un fel de mancare simplu sau unul mai pretentios, in functie de ingrediente. Eu am facut, de data asta, **paste cu pui si sos rosu** pentru genul asta de paste cu rosii, nici nu ai nevoie de ingrediente fixe, fara de care sa nu-ti iasa. Dar, daca ma intrebati pe mine ce o face sa se diferentieze este **sosul cu rosii** proaspete si busuioc.

Acum sa fim sinceri, cine refuza o portie de **paste cu pui si sos de rosii, busuioc si usturoi**, aromate si gustoase? Sunt mii si mii de retete de paste de toate felurile, toata lumea le iubeste, atat cei mici, cat si cei mari. Invaluite intr-un sos de rosii pentru paste, cu sos marinara, si completeate de bucatele fragede de carne de pui, mi se pare reteta de paste perfecta pentru familie sau pentru vizitatorii prietenilor. Stiti si voi... e perfecta in acele momente in care vrei sa iti impresionezi invitatii fara a depune prea mult efort. Unde nu poti sa faci o cantitate mare de **paste cu piept de pui** in mai putin de 45 de minute. Si totul se face intr-o singura oala, ceea ce inseamna mai putine vase de spalat. Bineinteles, asta depinde de cati invitati ai :)).

Multi ar putea sa spuna ca e blasfemie la adresa [pastelor](#) si la ce inseamna pasta in sine. Poate italienii i-ar da si o palma celui care a inventat :))) insa nu e chiar asa. In primul rand, pentru ca sosul de rosii pentru paste, esential, aproape ca respecta reteta clasica. In al doilea rand, nu uit, poti sa faci nu numai paste cu sos marinara, ci si carne sau chiftetele.

Asa ca, pe scurt, esti in pana de idei – o portie de **paste cu rosii** este solutia salvatoare! Nu ai timp sau chef de gatit, clar niste **paste rapide cu sos de rosii** te salveaza din nou! Iar de aici, posibilitatile sunt nelimitate: poti adauga in oala absolut tot ce iti place si vrei la indemana.

Recunosc, este o mancare pe care eu am privit-o cu suspiciune. Insa imi plac provocarile, lucrurile noi si controversate, iar asta ma pregatesc destul de des, tocmai pentru ca nu e pretentioasa si e extrem de versatila. Practic, folosesc ce am in acel moment in frigider si nu dau gres niciodata, nici nu as avea cum.

In cazul in care sunteti curiosi, gasiti o multime de idei si retete de astfel de **paste rapide**. Si credeti-ma, doar incercati o data si va face si a doua oara, si a treia... si tot asa. Sa va fie de folos!

INGREDIENTE PASTE RAPIDE CU PUI SI SOS DE ROSII

600 g de piept de pui fara piele si os

400 g de paste

6-7 rosii medii

o ceapa mare, tocata marunt

1 litru de supa de pui sau apa

200 g de parmezan ras

125 g de mozzarella

3 linguri cu ulei

3-4 catei de usturoi, tocat marunt

8-10 frunze de busuioc, tocat marunt

o lingurita cu oregano

piper proaspat macinat

sare

MOD DE PREPARARE PASTE CU PIEPT DE PUI SI SOS DE ROSII

- 1. Cum se pregateste pieptul de pui pentru paste.** Taiem pieptul de pui, bine sters, in cubulete de cam 2 cm si il lasam deoparte.
- 2. Cum de decojesc rosiile.** Punem apa la fiert intr-o cratita mare. Spalam rosiile si cu un cutit le crestam varful in patru, nu adanc, doar cat sa le taiem coaja. Cand apa fierbe, scufundam rosiile in apa clocotita si inchidem focul. Le lasam 20-30 de secunde in apa fierbinte, apoi le scoatem intr-un castron mare, in apa rece cu gheata. Tinem rosiile in apa rece aproximativ un minut, apoi cu un cutit mic sau cu mana, curatam coaja rosiilor dinspre varf, acolo unde am facut crestatura.
- 3. Cum se pregatesc ingredientele pentru paste cu piept de pui si sos de rosii.** Taiem rosiile curatate de coaja in cubulete. Punem uleiul intr-o cratita mare si inalta si adaugam carnea de pui in uleiul incins. Condimentam cu sare si piper macinat, amestecam usor si lasam pieptul de pui sa se gateasca, la foc mediu, cat sa isi schimbe culoarea. Din cand in cand amestecam. Cand bucatile de pui nu mai sunt roz, le scoatem pe o farfurie.
- 4. Cum se face sosul de rosii pentru paste.** In aceeasi cratita punem ceapa si usturoiul, amestecam si le calim, tot la foc mediu 5-10 minute, cat ceapa sa se inmoaie. Adaugam cubuletele de rosie, oregano, busuiocul tocat, amestecam bine si lasam sosul de rosii sa fiarba la foc mic. Intre timp, cu o lingura de lemn, zdrobim cubuletele de rosii, astfel incat sa se formeze sosul. Sosul de rosii trebuie sa fiarba in jur de 20 de minute.
- 5. Cum se fac pastele rapide cu piept de pui si sos rosu.** Punem in cratita, peste sosul de rosii, bucatile de piept de pui impreuna cu zeama lasata. Adaugam pastele, turnam supa de pui sau apa, de preferat calde. Condimentam cu sare si piper macinat, amestecam bine, acoperim cratita cu capac si lasam pastele sa fiarba, la foc mediu, 10-12 minute, cat pastele sa fie al-dente. Din cand in cand amestecam si verifica sa nu scada lichidul prea mult. Dupa 10-12 minute rupem peste paste jumătate din branza mozzarella, adaugam cam trei sferturi din parmezanul ras, amestecam usor, acoperim cratita cu capac si mai lasam pastele cu sos sa fiarba 2-3 minute.
- 6. Servire paste cu pui si sos de rosii.** Inchidem aragazul, rupem branza mozzarella ramasa peste paste si presaram parmezanul. Punem deasupra verdeata si servim pastele cu sos de rosii si usturoi calde.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Paste Rapide cu Piept de Pui si Sos de Rosii (One Pot Pasta)*.
POFTA BUNA!**

SFATURI:

1. Folosim o oala incapatoare pentru ca pastele se umfla la fiert.
2. Este de preferat sa folosim paste scurte: penne, fusilli, farfalle, care absorb mai mult sos.
3. Calitatea ingredientelor este cea mai importanta, la cat de simpla este reteta de paste, asa ca le alegem pe cele mai bune si aromatice.
4. Taiam pieptul de pui in cubulete mici, astfel incat sa se gateasca cat mai rapid.
5. Carnea de pasare poate fi atat piept de pui cat, si pulpe dezodate, taiate in cubulete. Putem insa sa pregatim pastele si cu piure de curcan, carnati sau bacon, sau bucatele de friptura rece ramase.
6. In sosul de rosii pentru paste putem adauga si alte ingrediente: ciuperci, dovlecel, ardei sau morcovi pentru un sos si mai bogat.
7. In functie de gust, in sosul pentru paste mai putem adauga cativa fulgi de chili sau putin vin rosu sec.
8. Iarna, cand nu avem rosiile proaspete gustoase, pastele cu piept de pui pot fi facute cu suc de rosii cu pulpa, cam 500 ml, pe care adaugam peste ceapa si usturoiul calite.
9. Nu adaugam peste paste prea multa supa de pui (sau apa), doar cat sa fie putin peste ingrediente, cel mai bine este sa o adaugam treptat. La final, trebuie sa ramanem cu putin lichid in oala, peste care vom pune parmezan si mozzarella, iar impreuna vor forma un sos cremos si delicios.
10. Din cand in cand amestecam in oala cu paste cu pui si sos de rosii pentru a nu se lipi.