



reteta-video.ro

Piept de Pui cu Legume la Cuptor

Reteta de piept de pui la cuptor cu legume este usor de pregatit, buna si la pranz si la cina si daca nu mai stiti cum sa faceti **piept de pui la cuptor**, reteta asta sigur o sa va ajute si cred ca o sa va placa. Pieptul de pui e fraged, succulent si plin de arome, totul servit intr-o singura tava, fara batai de cap si treaba dureaza cam o ora.

Este o reteta simpla prin care putem transforma pieptul de pui, considerat o carne destul de fada, in una plina de savoare. Va place aroma care vine din cuptor este ametitoare. Si sa fim sinceri, una peste alta, un **piept de pui cu legume la cuptor** este mereu bun.

Ma stiti, nu sunt cel mai mare fan al pieptului de pui la cuptor, mai ales daca este fara os. Ati vazut, fie fac piept de pui la cuptor cu legume, cu cascaval, cu mozzarella, cu bacon, cu ceva care sa-i aduca gust. Ei, nici de data asta nu l-am lasat simplu.

Si nici nu m-am complicat prea tare. Cum toti vrem un **piept de pui fraged si succulent**, plin de savoare, nu fad, am inceput cu **marinarea carnii de pui**. Apoi am asezat **pieptul de pui pe un pat de legume** colorate si, dupa ce am facut pieptul de pui cu legume la abur, dar la cuptor, ca sa inchei in forta am adaugat un strat generos de branza, care se topeste in cuptor si formeaza o crusta aurie si crocanta. Combinatia dintre carnea frageda, legumele la cuptor aromate si branza cremoasa este pur si simplu divina!

Cu genul asta de reteta, **pachetele cu piept de pui si legume la cuptor**, practic avem intr-un singur pachet atat proteina, cat si grasime si legume. Este o masa fara multe calorii, dietetica, cu putine grasimi, dar in acelasi timp rapida si gustoasa. E tare potrivita daca aveti musafiri, caci fiecare primeste un **pachetel cu piept de pui gratinat**. Metoda de gatire a **pieptul de pui cu legume in hartie de coacere** se numeste "en papillote", dar de ce sa ne complicam cu denumiri complicate?

O sa vedeti, se face cu cele mai simple ingrediente, ca orice friptura de pui la tava, dar, credeti-ma, **pieptul de pui cu legume la cuptor** trebuie pentru o masa pe cinste: carne de pui frageda si succulenta, dar si legume, toate gratinate cu cascaval, mozzarella sau branzeturi. Tot ce-ti mai trebuie langa un pachetel din piept de pui este o garnitura sau o salata. Sa va fie de folos!

Alte retete cu piept de pui delicioase gasiti aici:

[Rulada din Piept de Pui cu Cascaval si Ardei Copt](#)

[Piept de Pui cu Sos de Smantana, Ciuperci si Spanac](#)

[Piept de Pui cu Mozzarella si Cartofi cu Parmezan la Cuptor](#)

[Piept de Pui cu Sos de Ciuperci si Smantana](#)

[Piept de Pui cu Sos de Lamaie si Usturoi](#)

[Rulouri din Piept de Pui cu Bacon la Cuptor](#)

[Piept de Pui cu Sos de Smantana, Mustar si Parmezan](#)

[Piept de Pui la Cuptor cu Sos de Rosii si Mozzarella](#)

[Piept de Pui la Cuptor Umplut cu Legume si Gratinat cu Mozzarella](#)

INGREDIENTE:

4 jumatati de piept de pui, fara piele si os

un dovlecel

6-8 cartofi mici

un ardei gras sau unul kapia

3 linguri cu ulei de masline

o lingurita cu cimbru

o lingurita cu boia de ardei

5-6 catei de usturoi

piper proaspat macinat

sare

100 g de mozzarella rasa

SFATURI:

1. Eu am avut 4 jumatati de **piept de pui fara piele si os**, dar puteti adapta reteta la numarul de portii pe care doriti sa le faceti.

2. Condimente pentru piept de pui la cuptor: puteti sa folositi cimbru, oregano, menta, busuioc sau rozmarin.

3. Usturoi poate fi inlocuit cu pudra de usturoi.

4. In marinada pentru pui mai puteti pune o lingura cu mustar, cativa fulgi de ardei iute, fulgi de ceapa, 2 linguri cu iaurt grecesc sau 2 linguri cu zeama de lamaie.

5. Puteti face pieptul de pui si cu **alte legume**, ce aveti la indemana si va plac, in functie de sezon si de gusturi: morcovi, praz, varza, ceapa taiate in rondele, cartofi dulci, telina taiate in cubulete, buchetele de conopida sau broccoli, cateva rosii cherry, ciuperci taiate felii sau tije de sparanghel sau de telina, mazare sau fasole verde. Aveti in vedere doar sa adaugati o cantitate de legume adecvata raport cu cantitatea de pui.

6. Putem sa facem **pieptul de pui la cuptor cu cascaval**? Da, mozzarella rasa poate fi inlocuita cu orice alta branza care se topeste la cascaval, parmezan, cheddar, emmental, telemea, feta, branza de capra.

MOD DE PREPARARE:

1. Marinare piept de pui.

Peste uleiul de masline punem cimbru, boia de ardei, eu am folosit paprika afumata, zdrobim usturoiul, punem piper proaspat macinat si sare si amestecam bine.

Stergem bine pieptul de pui cu servetele din hartie pentru a indeparta orice urma de umezeala.

Peste bucatile de pui turnam marinada si amestecam bine, astfel incat carnea de pui sa fie uniform acoperita de sos.

Acoperim castronul cu o folie alimentara sau il puteti pune intr-o punga cu fermoar, cu tot cu marinada, si punem pieptul de pui in frigider pentru 8-10 ore, sau il lasam macar 2 ore la temperatura camerei.

2. Pregatire legume.

Incalzim cuptorul.

Taiem dovlecelul in bucati de cam 2 cm.

La fel taiem si cartofii, eu am avut cartofi noi si pe cei mici chiar i-am lasat intregi.

Taiem ardeiul gras sau unul kapia in fasii tot de cam 2 cm.

Intr-un castron mare punem legumele taiate, condimentam cu piper proaspat macinat si sare si amestecam bine, astfel incat condimentele sa se distribuie peste toate legumele. Puteti pune peste castron un capac si sa-l scuturati bine.

3. Pregatire pachetele cu piept de pui.

Asezam un sfert din legume in mijlocul unei bucati de hartie de copt, taiata suficient de mare pentru ca mai apoi sa putem imbraca si legumele in ea.

Peste patul de legume punem o bucata de piept de pui si il stropim cu 1-2 linguri din marinada.

Strangem si pliim marginile hartiei de copt si apasam bine, asigurandu-ne ca pachetele sunt bine inchise.

Pregatim la fel toate pachetele, in mijlocul unei hartii de copt punem din toate legumele, piept de pui marinat, 1-2 linguri din marinada si strangem bine.

4. Temperatura si timp de gatire piept de pui cu legume la cuptor.

Asezam pachetele cu piept de pui intr-o tava si le punem in cuptorul incalzit la 190 de grade Celsius, pe raftul din mijloc, fara ventilatie pentru 40 minute.

Apoi le scoatem din cuptor, dar nu-l oprim.

5. Pregatire piept de pui gratinat.

Desfacem cu mare grija pachetele din hartie. Legumele ar trebui sa fie deja moi si gatite, la fel si pieptul de pui. Daca il intepam cu bat de frigaruie, in partea cea mai groasa, prin orificiul creat ar trebui sa iasa doar sucuri clare.

Presaram peste bucatile de piept de pui, mozzarella rasa sau orice alta branza care se topeste.

Punem pieptul de pui inapoi in cuptor, tot la 190 de grade, tot pe raftul din mijloc fara ventilatie, pentru inca 10-15 minute sau pana cand branza se topeste si capata o crusta aurie.

6. Servire si pastrare.

Dupa ce scoatem pieptul de pui din cuptor (temperatura interna ar trebui sa fie in jur de 70 de grade), il lasam in tava inca 5 minute inainte de servire, acoperit lejer cu o hartie de copt.

Servim pieptul de pui cald, presarat cu patrunjel deasupra.

Fiecare mesean primeste un pachetel cu pui si legume. E bun si sanatos, perfect cu o bucata de paine inmuiata in sos, cu orez, o salata verde, salata de varza, salata de cruditati, ceapa rosie murata, o salata de castraveti.

Pieptul de pui e fraged, succulent si aromat, legumele ii aduc un plus de gust, merge la pranz, la cina, chiar si la pachet.

Daca mai ramane, se pastreaza in frigider, intr-o cutie inchisa ermetic, 2-3 zile.

SFATURI:

1. Marinada, pe langa rolul de fragezire, are si rol de aromatizare, de impregnare a carnurilor cu aromele dorite.

2. Pieptul de pui poate fi marinat la frigider si 24 de ore, fara probleme.

3. Daca marinati pieptul de pui la frigider, scoateti-l cu 3-4 ore inainte de gatire. Carnea trebuie sa se incalzeasca incet si sa ajunga la temperatura camerei.

4. Ea am pliat hartia de copt in modul cel mai simplu, astfel incat puiul si legumele sa ramana la mijloc. Ca la carte, se porneste din partea din mijloc, rascucind marginile hartiei de copt si formand un fel de punguta inchisa ermetic.

5. Puneti **legume** astfel incat in fiecare pachetel sa aveti de toate.

6. Este esential ca **pachetelele cu pui si legume** sa nu se deschida in timpul gatirii, ca sa nu elibereze aburul care se formeaza in interior.

7. Metoda de gatire în papillote este rapidă, adică punem **pieptul de pui și legumele pe hartie de copt**, facem un pachetel și puiul se gătește la abur. Puiul iese super aromat și succulent, în plus metoda această de gatire în folie de pergament este potrivită oricui aliment care necesită un timp scurt de preparare, pește, fructe de mare sau legume.

8. Punguta improvizată din hartie gătește pieptul de pui sau orice altă carne fragedă (pește, muschiulet de porc) în suc propriu, păstrând toată savoarea acestuia. Practic e un **piept de pui cu legume la cuptor gătit în abur**, cu minimum de grăsimi. O să vedeți că, în timpul coacerii, pachetele din hartie se umflă, de la aburul creat în interior.

9. Fiti cu băgare de seamă când desfaceți pachetele cu pui pentru ca iese abur fierbinte.

10. Gratinarea pieptul de pui este opțională, dar eu zic să nu sariti pește ea, pentru că aduce pieptului de pui un plus de savoare.

11. Nu serviți pieptul de pui imediat ce-l scoateți din cuptor, lăsați-l în tavă încă 5-10 minute. În acest timp încă se mai gătește și se distribuie în carne, fibrele musculare se relaxează, iar rezultatul este o friptură de pui mai fragedă și mai succulentă.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Piept de Pui Gratinat la Cuptor cu Legume*.
POFTA BUNA!**