



reteta-video.ro

Piept de Pui cu Sos de Lamaie si Usturoi

Pieptul de pui cu sos de lamaie si usturoi se numara printre retetele mele preferate de mancare cu sos, nu as refuza nici o portie! Si cum as putea? **Piept de pui fraged** si rumen, scaldat intr-un sos de lamaie acrisor si cremos, imi suna mult prea bine!

Drept sa va spun, reteta de **piept de pui cu sos de usturoi si lamaie** s-a intamplat fix intr-o zi in care eram intr-o mare lipsa de inspiratie. In drum spre casa, mi-am sunat jumatatea sa-l intreb ce sa fac de mancare si mi-a raspuns ca ORICE. De mare ajutor a fost, nu?

Dar, cum stiu sigur ca nu refuza niciodata un **piept de pui cu usturoi**, odata ajunsa acasa, mi-am suflecat manecile si la treaba! Insa asta de mancare din piept de pui cu sos ma salveaza de multe ori, cand nu mai stiu ce sa pregatesc rapid. Din doar cateva ingrediente in mai putin de 30 de minute, **pieptul de pui la tigaie** este gata de pus pe masa. Si pe langa acestea, este o reteta simpla, mai ales ca nu ai nimic gatit prin frigider.

Stiam ca am doua bucati de piept de pui luate cu o seara inainte si pe care, din lipsa de timp, nu reusisem sa le pregatesc. Si ca in general, carnea de pui si, in special, pieptul de pui, este considerat mai fad, de fiecare data incerc sa-i aduc arome noi. Ei bine, din cauza asta, pe langa usturoi (nelipsit din casa), am "imbaiat" **pieptul de pui in sos de lamaie cu unt**.

Practic, am gatit pieptul de pui la tigaie si ma gandeam cum sa-l fac ca sa fie mai deosebit, am deschis frigiderul (drept sa va spun, cam gol) si mi-au picat ochii pe o lamaie. Exact ce-mi trebuia pentru ca pieptul de pui cu usturoi sa devina din delicios, super delicios (ma laud!). Si mi-am propus sa pastrez reteta asta de **pui cu lamaie si usturoi** ca pe un as, pe care sa-l scot din maneca, atunci cand pranzul sau cina trebuie sa fie gata rapid. Mai ales ca parca niciodata nu am suficiente retete cu pui desi, din cate am vazut, este o mancare consumata cel mai des de catre cei mai multi dintre noi.

O sa-mi fie de ajutor nu numai pentru o masa in familie sau cu prietenii, si cred ca merge foarte bine si pentru o masa mai sofisticata. Carnea de pui este suculenta si frageda, asa cum si trebuie sa fie, iar **sosul de lamaie** cremos si aromat, cum nu ma asteptam sa fie gustos, nu va mai povestesc! Stiu, pieptul de pui poate fi o carne dificil de gatit, in sensul ca devine fada, uscata si fara gust, daca nu este gatita cum trebuie. Insa, cea mai sigura alegere pentru a face dintr-o friptura de pui una perfecta este sa-i alaturi un sos delicios, care adauga dea aroma si textura. Pieptul de pui pur si simplu absoarbe aromele la fel de bine ca... un burete.

Cum va spuneam, nimic complicat! O reteta clasica si poate pentru multi banala. Na, **piept de pui cu sos de usturoi**, cine nu a mai facut? Dar ca va garantez, daca v-ati saturat de friptura de piept de pui la tigaie, fara o aroma deosebita, atunci trebuie neapara sa incercati! Si da, totul se intampla intr-o singura tigaie, asta inseamna ca dupa ce pregatesti **pieptul de pui cu lamaie si usturoi**, ai vase de spalat. Asa ca, daca sunteti in cautarea unei alte retete cu piept de pui, tocmai ce ati gasit-o! E aproape imposibil sa da cu ea!

Ingrediente putine si la indemana, totul merge rapid, ce sa mai, este reteta perfecta pentru zilele in care n-ai nimic de mancare, nu ai idei, dar ai vrea sa te asezi la masa cat mai repede. Daca nu ma credeti pe cuvânt, mergeti in bucatarie, deschideti frigiderul, scoateti pieptul de pui la tigaie si pregatiti reteta de **piept de pui cu sos de usturoi si lamaie**! Sa va fie de folos!

SFATURI:

- 1. Cu ce putem inlocui pieptul de pui?** In loc de piept de pui fara os, puteti sa folositi si pulpe de pui dezosate sau file din piept de pui curcan, la fel taiate in fasii. Nu este nevoie sa batem carnea, chiar daca ies bucati mai groase.
- 2.** Inainte de a incepe sa pregatim carnea de pui, de fapt orice fel de carne, trebuie sa o scoatem din frigider pentru a ajunge la temperatura camerei. Inainte de a o condimenta, o stergem bine.
- 3.** 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. Gasim piept de pui chiar si gata taiat in fasii, dar nu trebuie sa uitam de denumirea de inner de pui sau muschiulet de pui.
- 4.** 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.
- 5.** Folosim intotdeauna un cleste de bucatarie pentru a intoarce carnea in tigaie.
- 6.** In timpul gătirii pieptului de pui la tigaie, o sa se faca destul de mult fum, asa ca hota trebuie pornita la maxim si geamul deschis.

7. Daca facem mai multe bucati de piept de pui, nu aglomeram tigaia, este bine sa le rumenim pe rand.

8. **Timpul de gatire al pieptului de pui** depinde de grosimea lui, asa ca trebuie sa verificam daca este patruns, cat sa nu mai fie interior. Nu-l gatim mai mult decat este nevoie, pentru ca devine uscat, ci doar pana cand din carne ies doar sucuri clare.

9. **Cu ce putem inlocui rozmarinul?** Putem sa folosim patrunjel, cimbru, busuioc sau tarhon.

10. Condimentam mancarea de pui cu zeama de lamaie si usturoi dupa gust.

Alte retete rapide cu piept de pui gasiti aici:

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

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

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

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

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

INGREDIENTE:

600 g piept de pui fara piele si os, taiat in fasii de 2-3 cm (inner sau muschiulet de pui)

o ceapa medie, tocata marunt

4-5 catei mici de usturoi, tocat marunt

30 g de unt

doua linguri cu ulei

doua linguri cu faina

250 ml de supa de pui sau de legume

zeama de la o lamaie

o lingurita cu rozmarin, tocat marunt

piper proaspat macinat

sare

MOD DE PREPARARE:

1. **Cum se pregateste pieptul de pui.** Nu este nevoie sa batem carnea, chiar daca ies bucati mai groase. Stergem bine bucatile de pui si le condimentam, cu sare si piper proaspat macinat, pe toate partile, apoi le lasam sa stea la temperatura camerei, acoperite, 20-30 de minute.

2. **Cum se pregateste pieptul de pui la tigaie fraged si succulent.** Tavalim feliile de piept de pui prin faina, apoi le scuturam usor a indeparta surplusul.

Turnam uleiul intr-o tigaie antiaderenta cu fundul gros, punem pieptul de pui in uleiul incins si il lasam sa se rumeneasca, la foc mediu, 4-5 minute. Il intoarcem si pe cealalta parte si il mai lasam cam 3 minute, cat sa prinda culoare. Scoatem carnea de pui pe o farfurie si acoperim lejor cu o hartie de copt.

3. **Cum se pregateste sosul pentru piept de pui cu usturoi.** In uleiul in care am rumenit carnea punem jumatatea din cantitatea de unt si adaugam ceapa si usturoiul. Le lasam sa se gateasca (fara sa se rumeneasca), tot la foc mediu, cam 2 minute, amestecand constant si incercand sa razuim cat mai mult din "arsura" din tigaie. Turnam supa calda, amestecam si incercam sa desprindem toate "arsurile" ramase in tigaie.

4. **Cum se face pieptul de pui cu lamaie si usturoi.** Punem pieptul de pui inapoi in tigaie si turnam si sucurile adunate in farfuria in care l-am pastrat. Punem rozmarinul, condimentam cu piper proaspat macinat si sare.

Acoperim tigaia cu capac si lasam totul sa fiarba, la foc mic, 8-10 minute. Dupa acest timp, verificam ca din pieptul de pui ies doar sucuri clare, gustam si condimentam, daca mai este nevoie.

Adaugam untul ramas, turnam zeama de lamaie si inchidem aragazul.

5. **Servire piept de pui in sos de lamaie si usturoi.** Servim pieptul de pui cald, cu sosul din tigaie, simplu sau cu paste, orez, legume, la cuptor sau fierte la abur, piure de cartofi, cartofi cu parmezan la cuptor si o salata, stropit, dupa gust, cu zeama de lamaie.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Piept de Pui cu Sos de Lamaie si Usturoi*.

POFTA BUNA!