



reteta-video.ro

Piept de Pui cu Sos de Smantana

Reteta de **piept de pui cu sos de smantana si mustar** s-a intamplat fix intr-o zi in care eram intr-o mare lipsa de inspiratie. In drumul meu la casa mi-am sunat jumatatea sa-l intreb ce sa fac de mancare si mi-a raspuns ca ORICE. De mare ajutor mi-a fost, nu? As fi vrut sa mananc ceva bun, dar in acelasi timp sa fie si o reteta simpla si rapida, caci nu aveam nimic gatit in frigider. Stiam ca sunt in concediu si doua bucati de **piept de pui** luate cu o seara inainte si pe care, din lipsa de timp, nu reusisem sa le pregatesc. Ma gandeam in momentul acela ar fi o idee sa trec prin piata sa iau cateva legume, sa le pun pe toate intr-o tava si sa le var in cuptor si, pana cand mai adun prin piata sa fie gata si **mancarea de pui**.

Dar socoteala de acasa (metrou) nu se potriveste cu cea din targ! Pentru ca era deja intuneric afara cand am iesit si ce sa mai fac in piata. Si nici carnea de pui din frigider nu era cu os ca sa-l dea putin gust. Si imi mai era si foame rau! Ca daca stai sa te gandești la sferturi de ora la mancare, vezi numai bucati de **piept de pui fraged si suculent** in fata!

Asa ca nu tu piata, nu tu idei, directia bucatariei! Dar, mi-am adus aminte ca un raft de biblioteca este plin de carti cu bucate. Mi-am deschis ochii pe cartea Nigellei, Gateste cu Pasiune, si m-am gandit ca este imposibil sa nu gasesc ceva care sa ma scoata din incurcatura. Nu am mai stat sa o frunzez, m-am dus direct la cuprins, la retete cu pui. Siiii, bingo! **Piept de pui in sos de smantana, mustar si tarhon!** Aveam de toate!

Nigella spune ca este varianta rapida a retetei frantuzesti poulet a l'estragon, dar pe cuvânt ca la ora aia nici nu-mi mai bateam capul cu asa ceva. Tot ce stiam era ca pot sa fac repede un **pui cu smantana** si pana cand ajunge domnul acasa sa fie gata cu masa. Si uite asa a si fost, caci in momentul cand intra el pe usa, tocmai ce stingeam focul de sub tigaia in care clocotea usor **sosul de smantana**. Farfuriile erau calde, asa ca doar am acoperit **pieptul de pui cu sos de smantana** si am pornit la atac! Sa ne fie de bine, zic!

O sa pastrez reteta asta de **piept de pui cu sos de mustar si smantana** ca pe un as, pe care sa-l scot din maneca atunci cand pui sau cina trebuie sa fie gata intr-o jumatate de ora. O sa-mi fie de ajutor nu numai pentru o masa in familie sau cu prietenii, si cand merg foarte bine si pentru o masa mai sofisticata. Carnea de pui este suculenta si frageda, asa cum si trebuie sa fie, iar sosul de smantana si tarhon cremos si aromat, cum nu ma asteptam. De gustos, nu va mai povestesc, ca pana cand ma intind eu la vana, **pieptul de pui cu smantana** e deja gata! 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 nici idei dar ai vrea sa te asezi la masa cat mai repede. Nu ma credeti pe cuvânt, incearca reteta de **piept de pui cu sos de smantana si mustar!** Sa va fie de folos!

INGREDIENTE PENTRU PIEPT DE PUI CU SOS DE SMANTANA SI MUSTAR

600-700 g de piept de pui fara piele si os (4 jumatati)
120 ml de smantana, cu minim 30% grasime
4-5 fire de ceapa verde sau o ceapa mare, tocata marunt
150 ml de vin alb sec sau vermut
o lingura cu mustar
2 linguri cu ulei
4-5 catei de usturoi, tocat marunt
piper proaspat macinat
sare
o lingurita cu tarhon (proaspat, uscat sau congelat) - optional

MOD DE PREPARARE PIEPT DE PUI CU SOS DE SMANTANA SI MUSTAR

1. Cum se pregateste pieptul de pui fraged si suculent. Turnam uleiul intr-o tigaie cu capac si in uleiul incins adaugam usturoi, ceapa verde si tarhonul (daca folositi) si calim totul timp de 2 minute, amestecand din cand in cand, la foc mediu. Punem fileurile de pui bine sterse, cu partea bombata in jos si le lasam sa se rumeneasca 3-4 minute. Intoarcem pieptul de pui si pe cealalta parte si le lasam 2 minute, cat sa prinda culoare. Turnam vinul alb, condimentam cu sare si lasam mancarea sa dea un clocot. Punem capac si lasam carnea de pui sa fiarba incet, la foc mic, 10-12 minute. Dupa acest timp verificam ca din pieptul de pui ies doar sucurosi clare si este gata, il scoatem pe farfurii calde.

2. Cum se pregateste sosul de smantana si mustar. In sosul de ceapa ramas in tigaie turnam smantana, punem mustar si condimentam cu piper, amestecam si mai lasam sosul alb sa fiarba, la foc mic, 2 minute.

3. Servire piept de pui cu sos de smantana si mustar. Turnam sosul de smantana peste bucatile de pui. Pieptul de pui cu sos de smantana si mustar se serveste cald, cu piure de cartofi sau pastarnac, orez fier simplu sau legume fierte la abur sau sote.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Piept de Pui cu Sos de Smantana si Mustar.
POFTA BUNA!

SFATURI:

1. In loc de piept de pui fara os, puteti sa folositi si pulpe de pui dezosate sau file din piept de curcan.
2. Daca ceapa incepe sa se rumeneasca prea mult, o adunam din tigaie si o punem peste bucatile de carne de pui.
3. Timpul de gatire al pieptului de pui depinde de grosimea lui, asa ca trebuie sa verificati daca este patruns. Nu-l gatiti mai mult decat este nevoie, pentru ca devine uscat, ci doar pana cand din carne ies doar sucuri clare.
4. Pentru sos folositi o smantana foarte grasa, care nu se taie atunci cand clocoteste, sau smantana speciala pentru gatit.
5. Daca nu aveti tarhon sau daca nu va place, puteti sa-l inlocuiti cu patrunjel, cimbru sau rozmarin.