



reteta-video.ro

## Piept de Pui cu Sos de Smantana, Ciuperci si Spanac

**Pui cu smantana** refuza cineva? La noi in casa nimeni! Asta pentru ca vorbim despre piept de pui fraged si suculent, scaldat de un sos cremos de smantana si usturoi. Pentru mine este genul de mancare cu sos salvatoare, atunci cand nu mai stiu ce sa pregatesc rapid cand sunt in pana de idei.

Si da, reteta de **piept de pui cu smantana si ciuperci** s-a intamplat fix intr-o zi in care eram intr-o mare lipsa de inspiratie. In drumul meu acasa, mi-am sunat jumatarea sa-l intreb ce sa fac de mancare si mi-a raspuns ca **ORICE**. De mare ajutor mi-a fost, nu?

Dar cum stiu sigur ca nu refuza niciodata un **piept de pui cu sos de smantana**, ajunsa acasa mi-am suflecat manecile si la treaba! Doar cateva ingrediente si in mai putin de 30 de minute, **pieptul de pui cu ciuperci si smantana la tigaie** a fost gata de pus pe masa. Va spun eu, este o reteta simpla, mai ales cand nu ai nimic gatit in 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 smantana (nelipsita din casa), am imbogatit pieptul de pui cu ciuperci si spanac.

Practic, am facut **pieptul de pui cu ciuperci la tigaie**, caci ma gandeam cum sa-l fac ca sa fie mai deosebit, am deschis frigiderul si am gasit o bucata de branza ramasa intr-un coltisor si o mana de spanac. Exact ce-mi trebuia pentru ca **pieptul de pui cu sos alb** sa fie din delicios, super delicios (iar ma laud!). Si mi-am propus sa pastrez reteta asta de **piept de pui cu ciuperci in sos alb** ca pe un caz de urgenta 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 de pui desi, din cate am vazut, este carnea 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 smantana cremos si aromat, cum nu ma asteptam sa fie gustos, nu va mai povestesc! Ca sa nu mai zic ca facut asa, **pieptul de pui cu spanac si smantana** este si un mod de a-i pacali pe cei mofturosi sa manance si cateva legume.

Cum va spuneam, nimic complicat! O reteta clasica si poate pentru multi banala. Na, piept de pui cu smantana si usturoi, cine nu a facut? Doar ca va garantez ca alaturarea cu putin parmezan, cu gustul sau puternic, usor picant, a dat o aroma deosebita sosului de smantana in care se scaldă friptura de pui la tigaie. Caci da, totul se intampla intr-o singura tigaie, iar asta inseamna ca doar o tava pregatesti **pieptul de pui cu ciuperci si smantana**, nici nu ai vase de spalat.

Asa ca, daca sunteti in cautarea unei alte retete cu piept de pui, tocmai ce ati gasit-o! Ingrediente putine si la indemana, totul gata rapid, ce sa mai, un piept de pui cu ciuperci in sos alb este perfect pentru zilele in care n-ai nimic de mancare, nu ai nici idei, dar ai nevoie sa te asezi la masa cat mai repede. Va zic, reteta de **pui cu smantana, spanac si ciuperci** e de trecut pe lista! E aproape imposibil sa dai gres cu ea! Sa va fie de folos!

### **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. 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. Eu am condimentat pieptul de pui cu usturoi, pentru ca aceasta nu se arde la gatit, asa cum se intampla in cazul usturoiului proaspat.
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 gatirii 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. Putem folosi orice tip de ciuperci: champignon albe sau brune, galbiori, ghebe, hribi, porcini, portobello, pleurotus, etc. Indiferent de tipul de ciuperci pe care il alegeti, va sfatuiesc sa amestecati mai multe sortimente pentru o textura si aroma mai buna, sa folositi ciuperci proaspete, si nu congelate sau din conserva.

10. Pentru sos folosim o smantana grasa, care nu se taie atunci cand clocoteste, sau smantana speciala pentru gatit.

11. Parmezanul se poate inlocui cu orice branza de vaca maturata si foarte uscata, Cheddar, Gruyere.

12. Condimentam cu atentie sosul alb de smantana cu sare, pentru ca parmezanul este sarat. Putem folosi si cimbru, patrunjel, rozmarin sau tarhon.

13. Putem sa folosim atat baby spanac, cat si spanac obisnuit, taiat in fasii.

14. Rosiile uscate sunt optionale, cele mai bune sunt cele conservate in ulei de masline.

15. Lasati sosul de smantana, spanac si ciuperci sa fiarba pana cand are consistenta dorita. Daca este prea gros, mai adaugati supa de pui calda sau chiar si apa. Daca este prea subtire, lasati-l sa fiarba putin mai mult.

### **Alte retete rapide cu pui gasiti aici:**

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

[Pulpe de Pui cu Smantana si Ciuperci](#)

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

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

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

### **INGREDIENTE:**

2 jumatați de piept de pui fara piele si os (cam 600 gr)  
400 g de ciuperci, taiate in felii  
350 ml de smantana pentru gatit, cu minim 30% grasime  
100 g de baby spanac  
3-4 cepe verzi, tocate marunt  
4-5 catei de usturoi, tocati marunt  
20 g de unt  
3 linguri cu ulei  
70 g de parmezan ras pe razatoarea mica  
pudra de usturoi  
piper proaspat macinat  
sare  
15 g de rosii uscate, taiate in bucatele – optional

### **MOD DE PREPARARE:**

#### **1. Pregatire piept de pui.**

Taiem fiecare jumatare de piept de pui in doua-trei bucati, sectionandu-l pe lungime (depinde de grosimea lor). Nu este nevoie sa curatam carnea, chiar daca ies bucati mai groase.

Stergem bine bucatile de piept de pui si le condimentam, cu sare, piper proaspat macinat si pudra de usturoi, pe toate partile, apoi lasam sa stea la temperatura camerei, acoperite, 20-30 de minute.

#### **2. Pregatire pieptul de pui la tigaie fraged si succulent.**

Punem untul intr-o tigaie antiaderenta, turnam 2 linguri cu ulei si le lasam sa se incalzeasca la foc mediu.

Punem pieptul de pui in grasimea incinsa si il lasam sa se rumeneasca, la foc mediu, 5-6 minute.

Il intoarcem si pe cealalta parte si il mai lasam cam 3-4 minute, cat sa prinda culoare.

Scoatem carnea de pui pe o farfurie si o acoperim lejer cu o hartie de copt.

#### **3. Pregatire ciuperci la tigaie.**

In aceeasi tigaie, turnam lingura cu ulei ramasa, adaugam ciupercile feliate, amestecam si le sotam la foc mare, pana cand sunt rumenite si lichidul lasat de ele este evaporat complet (6-7 minute).

Punem rosiile uscate, ceapa verde si usturoiul, amestecam si sotam legumele, la foc mediu, 1 minut.

#### **4. Pregatire sos de ciuperci, smantana si spanac.**

Turnam smantana pentru gatit, adaugam parmezanul ras, amestecam si lasam sosul sa fiarba 2-3 minute la foc mic, din momentul care a dat in clocot, neacoperit.

Condimentam cu sare si piper proaspat macinat, amestecam, cat sa avem un sos omogen, gustam si mai lasam sa fiarba 1 minut, la foc mic.

Punem spanacul, amestecam si mai lasam sa fiarba, tot la foc mic, 1 minut, cat spanacul sa fie moale.

#### **5. Pregatire piept de pui cu sos de smantana, ciuperci si spanac.**

Punem pieptul de pui inapoi in tigaie si turnam si sucurile adunate in farfuria in care l-am pastrat.

Luam cu o lingura din sosul de smantana si tigaie si acoperim cu el bucatile de piept de pui si mai lasam sa fiarba la foc mic 2 minute.

Inchidem aragazul si presaram deasupra verdeata sau cozi de ceapa verde.

#### **6. Servire si pastrare.**

Servim piept de pui la tigaie cu ciuperci, sos de smantana, usturoi si parmezan cald, cu sosul din tigaie, simplu sau cu paste  
legume la cuptor sau fierte la abur, piure de cartofi, mamaliga sau o salata.

Poate si pastrat in frigider, intr-o cutie inchisa ermetic, 2 zile si reincalzit.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Piept de Pui cu Sos de Smantana, Ciuperci si Spanac.***

***POFTA BUNA!***