



reteta-video.ro

Pui cu Broccoli la Cuptor

As recomanda o portie de **pui cu broccoli la cuptor** in mod special celor care sunt mofturosi. Adica celor care se cam stramba ca de o **mancare cu broccoli**. Culmea e ca, desi nu are un gust foarte intens, imediat se simte, cred ca il ajuta si culoarea ... C

Un simplu mod de a gati broccoli este de a-l blansa cam 5 minute in apa fierbinte cu putina sare, scos imediat in apa cat mai rece, iar a [sotat cu lamaie si usturoi](#), fie trans la tigaie impreuna cu alte legume (ceapa, dovlecei, conopida, morcovi), fie **gratinat cu cascaval** un sos béchamel. Si daca tot incercati combinatii castigatoare in care sa-l includeti, pentru ca este foarte sanatos si chiar trebuie folositi cat mai des, cred ca reteta asta cu broccoli va poate ajuta. Este foarte simpla, dar delicioasa, numai buna pentru un pranz sau pentru o cina dupa o zi obositoare. Cumva incercam sa-l pacalim pe "Domnul Broccoli" sa devina savuros, ametindu-l cu bucati de piept de pui si gratinandu-l cu ceva smantana, oua si cascaval. Nu-i aruncati tulpinile, ci pregatiti o minunata [supa crema de broccoli](#) ele! In loc de piept de pui puteti sa folositi pulpe de pui dezosate sau piept de curcan si, cred eu ca astfel **broccoli la cuptor** va fi gustos. Si mai cred ca in general orice combinatie de **pui sau curcan cu legume la cuptor** poate sa ne convinga sa mancam mai multe legume, chiar daca uneori par ca nu nici un farmec. Ce ziceti?

INGREDIENTE PUI CU BROCCOLI LA CUPTOR

600 g de broccoli desfacut in buchetele si tinut minim 10 minute in apa rece
500 g de piept de pui spalat si bine sters
250 g de cascaval ras pe razatoarea mica
4 oua
300 ml de smantana pentru gatit
2 linguri cu ulei
2 linguri cu pesmet
un cub de unt
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE PUI CU BROCCOLI LA CUPTOR

PASUL 1

Pregatim aragazul si o cratita in care turnam apa si adaugam putina sare. Punem buchetelele de broccoli in apa care clocoteste si lasam sa fiarba cam 5 minute. Apoi le strecuram si le trecem printr-un jet de apa rece, sau le scoatem in apa cu gheata, pentru a opri fierberea si isi pastra culoarea si le lasam sa se scurga bine.

PASUL 2

Taiem pieptul de pui in cubulete.

PASUL 3

Pregatim o tigaie in care turnam uleiul. Punem carnea de pui si o lasam sa se rumeneasca pe toate partile. Daca nu vreti sa o prajiti puteti fierbe sau sa o caliti si cu alte legume: o ceapa verde, doi ardei colorati, ...

PASUL 4

Incalzim cuptorul.

PASUL 5

Punem ouale intr-un bol impreuna cu smantana pentru gatit si omogenizam.

PASUL 6

Adaugam cascavalul ras, condimentam cu sare si piper macinat si amestecam bine. Puteti sa folositi si alte condimente: boia dulce, boia iute, cativa fulgi de ardei iute.

PASUL 7

Ungem bine cu unt o tava (a mea a avut 20x30 cm) si presaram pesmet, inclusiv pe margini.

PASUL 8

Rasturnam in tava buchetelele de broccoli foarte bine scurse si le distribuim uniform.

PASUL 9

Punem carnea de pasare rumenita si o imprastiem printre legume.

PASUL 10

Turnam deasupra amestecul de oua, smantana si cascaval si nivelam usor.

PASUL 11

Punem tava in cuptorul incalzit la 180 de grade pentru aproximativ 20-25 de minute.

PASUL 12

Cand cascavalul este rumenit, scoatem vasul cu legume gratinate si pui din cuptor.

PASUL 13

Lasam sa se raceasca putin si servim cald, cu o salata.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Pui cu Broccoli la Cuptor*.
*POFTA BUNA!***