

Conopidă Gratinată la Cuptor cu Piept de Pui | Conopidă cu Pui la Cuptor



Conopidă Gratinată la Cuptor cu Piept de Pui | Conopidă cu Pui la Cuptor



Conopida la Cuptor, o rețetă cu conopidă, foarte delicioasă și foarte ușor de făcut. Putem include această rețetă și la rețete cu carne de pui, pentru că da puiul în compania acestei minunate legume, face minuni.

- 1 kg conopidă
- 500 g piept de pui
- 1 kg smântână grasă
- 1 ardei roșu
- 150-200 g cașcaval
- 3-5 căței de usturoi
- 2-3 linguri de făină
- 20-30 ml ulei măsline/fl. soarelui
- sare și piper după gust

1. Spală conopida și îndepărtează frunzele. Taie în jurul

cotorului pentru a desprinde buchețelele. Spală din nou buchețelele sub jet de apă pentru a elimina orice urmă de pământ sau nisip.



2. Încălzește 50 ml de ulei de măsline într-o tigaie. Adaugă aproximativ 500 g de piept de pui tăiat în bucăți și prăjește-le până devin aurii, condimentându-le cu sare și piper.
3. Pune buchețelele de conopidă într-o oală cu apă și sare și dă-le în clocot pentru a le înmuia puțin, testându-le cu un cuțit pentru a vedea dacă sunt suficient de moi.
4. Transferă buchețelele de conopidă în aceeași tigaie unde ai gătit pieptul de pui.



5. Adaugă câțiva căței de usturoi tocați și prăjește până conopida capătă o crustă aurie. Condimentează cu sare și piper.
6. În aceeași tigaie, adaugă 100 g de unt și 2 linguri cu vârf de făină de grâu.
7. Adaugă aproximativ 500 g de smântână grasă și amestecă bine.
8. Adaugă 150 g de brânză cheddar maturată, păstrând 50 g pentru final.



9. Așază conopida într-o tavă de cuptor, adaugă pieptul de pui peste conopidă și toarnă sosul pregătit peste. Răspândește restul de brânză cheddar la suprafață.



10. Coace la 200 de grade Celsius timp de 15-20 de minute, până când se gratinează frumos.
11. Servește cald, decorând cu pătrunjel proaspăt pentru un plus de culoare și aromă.

