

Friptură pe pat de legume – Simplu și atât de delicios că nu-ți vor mai ajunge degetel



Friptură pe pat de legume



Cauți o **cină rapidă, delicioasă și impresionantă**? Avem rețeta perfectă! **Friptură de pui succulentă pe un pat de legume crocante**, totul învelit într-un **sos caramelizat irezistibil**.

Nu-ți trebuie abilități de chef! Cu ingrediente simple și pași ușor de urmat, vei pregăti o **cină memorabilă**. Vom arăta cum să obții **pui fraged, legume pline de nutrienți** și un **sos caramelizat magic** care îmbină perfect aromele.

Ingrediente sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

Ingrediente pentru Friptura de pui pe pat de legume:

- 2 caserole pulpe superioare
- 1 kg cartofi
- 2 cartofi dulci
- 2 cepe medii
- 1 ardei kapia
- 1 căciulie usturoi

- 1 legătură pătrunjel
- 100 ml ulei de floarea soarelui
- 1 linguriță oregano uscat
- 1/2 linguriță piper
- 2 lingurițe sare

Pentru dress:

- 150 ml sos dulce-acrișor
- 3 linguri sos de soia
- 1 lingură muștar dijon
- zeama de la o lămâie mică
- 1/2 linguriță oregano
- 20-30 ml ulei de măsline
- 1 linguriță rasă piper

Prăjirea puiului:

1. Încălzește o tigaie cu 50 ml ulei de floarea-soarelui.
2. Pune pulpele de pui cu pielea în jos în tigaie.
3. Asezonează cu sare, piper și oregano uscat pe ambele părți.
4. Prăjește puiul pe ambele părți până devine auriu, apoi scoate-l din tigaie.

Pregătirea legumelor:

1. Într-o tavă de fontă, adaugă 50 ml ulei de floarea-soarelui.
2. Călește două cepe tocate și o căpățână de usturoi feliată până se caramelizează ușor.
3. Adaugă cartofii (aproximativ 1 kg), tăiați felii, și doi cartofi dulci.
4. Amestecă totul și lasă-le să se gătească puțin în tavă.
5. Presară pătrunjel proaspăt tocat și adaugă un ardei capia roșu feliat.
6. Amestecă bine toate legumele.

Prepararea sosului:

1. Într-o tigaie curată, încălzește puțin ulei de măsline.
2. Adaugă 150 ml sos dulce-acrișor, 3 linguri de sos de soia, 1 lingură de muștar Dijon, 1/2 linguriță oregano și sucul de la o lămâie mică.
3. Gătește sosul la foc mic până se îngroașă ușor.

Asamblarea și coacerea:

1. Pune pulpele de pui în tava cu legume.
2. Toarnă sosul peste pui și legume.
3. Coace totul în cuptor la 180°C pentru aproximativ 1 oră. Dacă suprafața se caramelizează prea repede, acoperă tava cu folie de aluminiu sau hârtie de copt.
4. Servește puiul cu legumele și sosul caramelizat. Decorează cu pătrunjel proaspăt.