

Pui cu Legume la Tigaie și Sos de Smântână



Pui cu Legume la Tigaie și Sos de Smântână



Așa este, doar când e ger afară pregătesc acest, pui cu legume la tigaie și sos de smântână. Apoi dau totul la cuptor pentru gratinare, cu puțin cașcaval și roșii cherry. Nu îți vine să crezi ce bun iese acest piept de pui la tigaie și apoi la cuptor. Această rețetă de, pui cu legume la tigaie și sos de smântână cu unt, te ajută să treci mai ușor peste zilele friguroase de iarnă.

Ingrediente pui gras gratinat cu sos de smântână:

- 500 g piept de pui
- 20 g pastă de tomate
- 1 linguriță de sare
- 1 linguriță oregano uscat
- 1 linguriță rasă de piper, sau după gust
- 2 căței de usturoi
- 1 ceapă mare
- 1 ardei gras roșu
- 15 ml ulei de măsline

Pentru sosul de smântână:

- 200 ml smântână lichidă de gătit
- 50 g făină de grâu
- 150-200 ml lapte
- 50 g unt 82% grăsime
- 15 ml ulei de floarea-soarelui
- 1/2 linguriță piper
- 1/2 linguriță sare

Pentru gratinare:

- 80-100 g roșii cherry
- 50 g cașcaval
- 1/4 linguriță oregano uscat

1. Tăiați ceapa și ardeiul gras în bucăți/fâșii.



2. Zdrobiți și mărunțiți usturoiul.

3. Încălziți uleiul într-o tigaie și adăugați usturoiul, apoi ceapa. Sărați și lăsați să se călească ușor.

4. Adăugați ardeiul gras și lăsați să se înmoaie puțin.

5. Tăiați pieptul de pui în bucăți și adăugați-l în tigaie. Condimentați cu piper și oregano.



6. Lăsați pieptul de pui să se rumenească pentru 5-7 minute.

7. Într-o altă tigaie, încălziți uleiul și adăugați untul.

8. Adăugați făina și amestecați constant pentru a evita formarea cocoloașelor.



9. Turnați treptat smântâna lichidă și laptele, continuând să amestecați. Condimentați cu sare și piper.

10. Preîncălziți cuptorul la 200 de grade Celsius.

11. Adăugați pasta de tomate peste pieptul de pui și amestecați bine.

12. Așezați pieptul de pui într-o tavă de copt și turnați sosul Bechamel peste el.



13. Decorați cu roșii cherry și presărați oregano uscat și cașcaval ras.
14. Coaceți în cuptor pentru aproximativ 15 minute sau până când este gratinat frumos.

