

Piept de pui cu smantana si malai (la tigaie)



Fiindca aveam si piept de pui, si supa, si smantana □ , si cum nu aveam de gand sa zabovesc prea mult in bucatarie, am facut aceasta mancarica din piept de pui, rapida si delicioasa: piept de pui cu smantana si malai. La tigaie!

Are, dupa cum vedeti, si garnitura incorporata, asa ca am s-o numesc Sote de pui 2 in 1 :))

Iar aici: **Piept de pui cu smantana si pesmet** (la cuptor), aveti o alta idee gustoasa cu pui.

Pe mine aceste doua **retete cu carne de pui** m-au scos intotdeauna din impas. Mai ales in zilele in care ma simteam mai obosita, mai neinspirata in bucatarie.. Sper sa va fie si voua de folos!!

Ingrediente:

- 1 piept de pui mare
- 50 g unt
- 3, 4 linguri ulei de masline/floarea soarelui
- sare si piper, dupa gust
- 300 ml supa de pui
- 2 linguri mari de malai
- 200-250 g smantana (acra, pentru ciorbe)
- smantana si ardei iute pentru ornat

Mod de preparare:

Lucrurile decurg extrem de rapid! Incingeti untul si uleiul intr-o tigaie; taiati pieptul de pui in fasii nu prea mari (sau in cubulete) si puneti-le in tigaie la prajit.

Potriviti de sare si piper, adaugati condimente speciale pentru carnea de pui, daca doriti, si lasati la foc potrivit cca.10 minute, acoperit cu un capac.

Adaugati apoi supa de pui si mai lasati la inabusit cca. 15-20 de minute.

Eu supa de pui o fac dinainte, din osul care ramane dupa dezosarea pieptului si uneori, aripile. Pun un pic de zarzavat si cand e gata o transfer intr-un bol si o las la congelator pana cand am nevoie de ea.

La final, amestecati malaiul cu smantana (sa se formeze o pasta) si turnati compozitia peste pui. Lasati sa fiarba inabusit pana cand sosul se ingroasa.

Se mai adauga smantana, dupa gust, si se serveste.

Rapid si delicios!!!

Sfat: puteti adauga si-un pic de verdeata tocata, daca va place!
Iar ardeii iute poate fi atat proaspat, cat si murat.

Pozele vechi, aproape pas cu pas ☐





Laura Sava

Laura
Sava



Laura
Sara







Laura
Sava



Va urez pofta mare!!!!