




pui cu smantana si ardei capia copti



Ingrediente

Piept de pui - 1 bucata
Smantana - 300 de grame
Ardei capia - 1 kilogram
Faina - 2 linguri
Ceapa - 1 bucata
Ulei - 2 linguri
Delikat gust de Gaina - 2 lingurite
Sare Piper Marar tocat

 70 de minute  4 portii  Mediu

Mod de preparare

1. Am taiat pieptul de pui in bucati potrivite, pe care le-am presarat pe ambele parti cu sare, piper si Delikat gust de gaina , le-am lasat intr-un vas in frigider aproximativ 30 de minute pentru a se patrunde cu aromele. Dupa aceea am pus bucatile de piept la rumenit in putin ulei, pana au prins o culoare aurie. Cand au fost gata, le-am scos pe un servetel de hartie pentru a se scurge de ulei.
2. Intre timp, am tocat ceapa marunt, si am pus-o la calit , doua linguri de ulei . Cand ceapa a devenit sticloasa, am adaugat bucatile de pui ,ardeii capia copti,si apa cat sa acopere totul (2-3 cani). Am lasat sa fiarba 15 minute .
3. Apoi am adaugat 300 de grame de smantana, amestecate in prealabil cu cele 2 linguri de faina si putin usturoi pisat. Am mai lasat sa fiarba inca 5 minute pentru a capata consistenta, dupa care am oprit focul. La final am adaugat marar tocat. Pofta buna!

Pofta buna!

Aceasta reteta provine do pe site-ul culinar Retetaperfecta.ro Gaseste-ne pe Facebook, la adresa: <https://www.facebook.com/retetaperfecta.ro>