

Tigaie picantă cu pui și legume – Arome care te vor face să transpiri



Tigaie picantă cu pui și legume



Explozie de arome la fiecare îmbucătură!

Bucăți fragede de piept de **pui**, gătite într-un **sos picant și aromat**, alături de **legume crocante** și colorate. Fiecare porție este o **aventură pentru papilele gustative**, perfectă pentru cei care iubesc mâncărurile intense.

Se prepară **simplu și rapid**, iar condimentele pot fi adaptate gusturilor tale. Pregătește ingredientele și tigaia și lasă-te surprins de această rețetă delicioasă! . Adaugă felii de ardei iute pentru un plus de intensitate!

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

- 500 g piept de pui
- 250 g roșii la conservă
- 1 ceapă albă
- 1 ceapă roșie
- 2 ardei iuți
- 2 ardei grași
- 1 ardei kapia
- 5 căței de usturoi
- 150 ml vin alb
- 1 linguriță rasă cimbru
- 1 linguriță boia dulce
- 4 linguri ulei
- 4 g sare

1. Încingeți o tigaie mare la foc mediu și adăugați uleiul.
2. Puneți bucățile de piept de pui și rumeniți-le uniform, timp de 5 minute. Scoateți puiul și păstrați-l deoparte.
3. În aceeași tigaie, adăugați ardeii iuți (roșu și verde) tocați mărunț. Sotați timp de 10 secunde pentru a elibera aromele.
4. Adăugați ceapa tocată (albă și roșie), usturoiul și un praf de sare. Amestecați până când devin translucide.
5. Puneți în tigaie ardeii grași (portocaliu, roșu sau capia) tăiați cubulețe și lăsați totul să se gătească la foc mare 3 minute, amestecând constant.
6. Adăugați vinul alb și amestecați pentru a desprinde zaharurile caramelizate de pe fundul tigăii. Lăsați alcoolul să se evapore (~1 minut).
7. Adăugați roșiile tocate și condimentele (cimbru, boia dulce, piper). Dacă este necesar, puneți și zahăr pentru a echilibra aciditatea.
8. Reintroduceți bucățile de pui în tigaie și lăsați totul să fiarbă la foc mic 10 minute, acoperit.
9. Pregătiți mămăliga și formați un „cuib” în farfurie.
10. Turnați tigaia picantă peste mămăligă și garnisiți cu pătrunjel tocat, dacă doriți.

