



PUI CU SOS DE SMANTANA

Timp preparare: 40min Numar portii: 1

Intr-o tigala punem putin ulei si adaugam pieptul de pui intreg. Rumenim pe toate partile si apoi il lasam pe o singura parte. Adaugam ceapa tocata, ardeiul felii si usturoiul felii. Cand acestea s-au rumenit, adaugam smantana si lasam sa fierba puiul in sos. Daca mai este nevoie, mai adaugai putina supa de legume/pui sau apa.

La final, condimentam cu sare si piper, adaugam si spanacul.

Verificam daca puiul este gatit inainte de a manca.

Ingredientie:

- 1 piept pui
- 250ml smantana
- 1/4 ceapa alba
- 20g spanac
- 1/2 ardei kapia
- 1 catel usturoi

*Puteti sa faceti doar cu smantana, pui si ceapa.

**Nu folositi faina la sos. Va iesi consistenta preferata la foc mic.