

REȚETE
PUR
și SIMPLU



S RIN P CUP C



BURGER DE PUI CU SOS DE IAURT	4
CÂRNAȚI DE PUI CU LEGUME LA TIGAIE	6
CHIFTELUȚE DE PUI APERITIV	8
PIEPT DE PUI LA GRĂȚAR	10
ȘNIȚEL DE PUI	12
SUPĂ DE PUI CU GĂLUȘTE	14
FICĂȚEI DE PUI LA TIGAIE	16
SALATĂ DE BOEUF	18
MÂNCARE DE MAZĂRE CU CARNE DE PUI	20
OSTROPEL DE PUI	22
FRIGĂRUI DE PUI	24
CIORBĂ DE PUI A LA GREC	26
CIULAMA DE PUI	28
PUI CU SMÂNTÂNĂ	30
PIEPT DE PUI CU SOS DE CIUPERCI	34
PUI LA CUPTOR PE STICLĂ	36
CIORBĂ RĂDĂUȚEANĂ	38
PASTE CU PUI ȘI LEGUME	40
PIEPT DE PUI ÎN CRUSTĂ DE PESMET	42
ARIPIOARE PICANTE	44
PAPRICAȘ DE PUI	46
ARIPIOARE LA CUPTOR CU CHUTNEY DE MERE	48
LASAGNA DE PUI CU PATRU FELURI DE BRÂNZĂ	50
MÂNCARE DE PUI CU GUTUI	52
MINIFILEURI DIN PIEPT DE PUI CU ARDEI ÎN TREI CULORI	54
MINIFILEURI DIN PIEPT DE PUI CU CIUPERCI ȘI SALVIE	56
MINIFILEURI DIN PIEPT DE PUI CU ROȘII CHERRY	58
PIEPT DE PUI ÎN PORTOCALĂ (PALATUL BRUKENTHAL)	60
PIEPT DE PUI TRAS LA TIGAIE, CU SOS DE PORTOCALĂ ȘI VIN ALB	62
PLĂCINTA DOMNIȚEI PIA (CONACUL LUI MALDĂR)	64
PUI CU GUTUI ȘI SOS ALB	66
PUI LA GRĂȚAR CU SALATĂ MIXTĂ	68
REȚETA CONTESEI ILONA (CASTEL HALLER)	70
SALATĂ DE PUI CU SOS SRIRACHA ȘI BUSUIOC	72
SALATĂ PANZARELLA CU PUI MARINAT	74
SALATĂ RECE DE PASTE CU PUI ȘI SOS RANCH	76
STIR-FRY DE PUI	78
TOCANĂ DE HRIBI CU SMÂNTÂNĂ (CONACUL POLIZU)	80
TOCĂNIȚĂ DE PUI CU TORTELLINI	82





BURGER DE PUI CU SOS DE IAURT



Burger de pui cu sos de iaurt

Timp preparare
5 minute

Timp gătire
10 minute

Timp total
15 minute

Ingrediente

- Burgeri de pui Fragedo
- 300 ml iaurt grecesc
- ulei de măsline extravirgin
- un dovlecel mic
- sare, piper
- roșii, salată

Mod de preparare

1. Adăugăm o linguriță de oregano, sare, piper și o lingură de ulei de măsline în iaurt, apoi amestecăm bine până când se omogenizează.
2. Încingem bine grătarul sau tigaia grill.
Opțional, ca să fim siguri că nu se lipește, putem unge grătarul cu foarte puțin ulei.
Frigem burgerii câte 2 minute pe fiecare parte, alături de felii de dovlecel condimentate cu sare și piper.
3. Montăm burgerii cu sosul de iaurt câte una sau chiar două chiftele de pui, salată, roșii, dovlecei la grătar sau orice altceva vă doriți!
Combinățiile sunt infinite!
Servim imediat, alături de prietenii!

Burgerul de pui pe care îl vedeți în imagini a fost făcut în mai puțin de 15 minute și e unul din cele mai gustoase pe care le-am făcut până acum și nu o spun doar eu ci și prietenii care l-au savurat.

Recunosc că m-au prins puțin nepregătit, atunci când m-au anunțat că sosesc în acea după-amiază, iar vina era a mea, uitasem complet!

Am fugit la cumpărături și norocul mi-a scos în cale noii burgeri de pui de la Fragedo, ready-to-cook.

N-am făcut altceva decât să îi arunc pe grătar alături de niște dovlecei, să încropesc un sos rapid cu arome mediteraneene și petrecerea a fost gata să înceapă!

Trebuie să-i încercați și voi neapărat! Conțin pulpă de pui dezosată și sunt foarte fain condimentați!



Fragedo®



CÂRNAȚI DE PUI CU LEGUME LA TIGAIE



Cârnați de pui cu legume la tigaie

Timp preparare
5 minute

Timp gătire
10 minute

Timp total
15 minute

Ingrediente

- Cârnați de pui Fragedo
- 2-3 cepe verzi
- roșii cherry
- ardei roșu
- sare, piper
- puțin ulei

Mod de preparare

1. Punem puțin ulei într-o tigaie și prăjim cârnații câte 4-5 minute pe fiecare parte, la foc mic.
2. Între timp curățăm și tăiem legumele. Când cârnații sunt deja rumeni, adăugăm legumele și le lăsăm să se gătească 3-4 minute, cât să se rumenească dar să rămână crocante.

Servim imediat, alături de prieteni!

Cred că ni s-a întâmplat tuturor să avem poftă de ceva gustos și să nu avem timp sau chef să le pregătim. Tocmai de aceea îmi place să pot cumpăra astfel de preparate ready-to-cook, pe care trebuie să le pui direct pe grătar sau în tigaie și în doi timpi și trei mișcări, ai o masă gata!

Cârnații de pui de la Fragedo sunt exact așa! Pe lângă faptul că sunt foarte proaspeți și gustoși, atât în varianta simplă cât și în cea picantă, sunt făcuți din pulpe de pui dezodate și sunt foarte fain condimentați.

Sunt perfecți și atunci când ai invitați la grătar, dar și când ți-e poftă și vrei repede să ai mâncarea gata!

De data asta eu i-am făcut rapid, cu legume trase la tigaie! Au fost delicioși!





CHIFTELUȚE DE PUI APERITIV



Chifteluțe de pui aperitiv

Timp preparare
5 minute

Timp gătire
10 minute

Timp total
15 minute

Ingrediente

- Chifteluțe de pui Fragedo
- amestec de semințe de susan negru, alb și semințe de in
- brânză telemea
- roșii cherry

Mod de preparare

1. Dați chifteluțele prin amestecul de semințe, apoi prăjiți-le în ulei încins, aproximativ 5 minute sau până când capătă o crustă crocantă. Scoateți-le pe un șervețel pentru a elimina surplusul de ulei.
2. Aranjați chifteluțele pe o farfurie, cu cubulețe de brânză telemea și roșii cherry!
3. **Serviți calde sau reci, alături de prieteni!**

Orice petrecere are nevoie de multe gustări, iar aperitivele sunt cele mai îndrăgite, dar și cele care sunt cel mai greu de făcut pentru că necesită mult timp și răbdare.

Dar nu trebuie să fie întotdeauna așa, de aceea am să vă spun care este secretul meu:

Chifteluțele de pui de la Fragedo, sunt foarte gustoase, sunt gata preparate și porționate și trebuie doar prăjite și aranjate pe o farfurie, cu ceva brânzeturi și câteva roșii cherry. Ideea mea a fost să le dau și prin semințe de susan ca să arate și mai bine!

Și totul a durat mai puțin de 15 minute! Așa că data viitoare când se anunță invitați în plus, când aperitivele nu sunt suficiente sau vă este poftă de ceva bun, încercați și voi aceste chifteluțe de pui!



Fragedo®



PIEPT DE PUI LA GRĂȚAR



Piept de pui la grătar

Timp preparare
15 minute

Timp gătire
30 minute

Timp total
45 minute

Ingrediente

- 500 g Fragedo Clasic piept de pui dezosat
- sare, piper
- condimente pentru grătar (opțional)

Mod de preparare

1. Aducem pieptul de pui dezosat și fără piele la temperatura camerei și îl porționăm în felii de 1-2 cm grosime.
2. Asezonăm feliile de piept de pui cu sare grunjoasă și le condimentăm cu piper proaspăt măcinat. Opțional, se pot folosi mixuri de condimente pentru grătar.
3. Așezăm feliile de piept de pui pe grătarul încins deasupra jarului (sau la foc mediu în tigaia grill) și le gătim 2 minute.
4. După 2 minute, întoarcem pieptul de pui pe partea cealaltă și mai gătim încă un minut.

Tips & Tricks:

Pentru a obține acele frumoase dungi rumenite specifice grătarului, nu mișcați carnea pe grill decât după trecerea celor 2 minute, respectiv 1 minut!





ȘNIȚEL DE PUI



Șnițel de pui

Timp preparare
15 minute

Timp gătire
30 minute

Timp total
45 minute

Ingrediente

- 500 g Fragedo Deli piept de pui dezosat fără piele feliat
- 2 ouă
- 3 linguri făină
- 5 linguri pesmet
- sare, piper
- ulei pentru prăjit

Mod de preparare

1. Condimentăm feliile de carne cu sare și piper, pe ambele părți.
2. Dăm carnea prin făină, apoi ou bătut și apoi pesmet.
3. Prăjim șnițelul de pui în ulei încins, aproximativ 3 minute pe fiecare parte, pe foc iute, sau până când devine auriu și crocant.
4. Scoatem șnițelul din tigaie pe hârtie absorbantă, pentru a scăpa de surplusul de ulei.

Tips & Tricks:

Dacă uleiul din tigaie este bine încins, șnițelul nu va mai absorbi o cantitate mare de ulei în timpul prăjirii.





SUPĂ DE PUI CU GĂLUȘTE



Supă de pui cu găluște

Timp preparare
30 minute

Timp gătire
60 minute

Timp total
90 minute

Ingrediente pentru supă:

- 1 bucată Fragedo pui grill
- 4 morcovi
- 1 pătrunjel rădăcină
- 2 cepe
- 2 lingurițe rase sare
- 1/2 linguriță piper boabe
- o legătură de frunze de pătrunjel

Ingrediente pentru galustele de gris:

- 2 oua mici (50 de grame/ou)
- 130 g gris de grau
- putina sare

Mod de preparare

1. Puiul se tranșează în câteva bucăți, apoi se pune într-o oală încăpătoare (de aproximativ 4-5 litri) alături de ceapa și rădăcinoasele curățate, dar întregi. Se adaugă sare și apă rece cât să umple 80% din oală.
2. Se pune totul la fiert la foc cât mai mic. La suprafața supei se va forma o spumă care trebuie îndepărtată, de câte ori este nevoie, până nu mai rămâne deloc. Acum putem adăuga și boabele de piper. Lăsăm să fiarbă în continuare, aproximativ o oră.
3. Verificăm zarzavaturile și carnea cu o furculiță și dacă sunt fierte, supa este gata. Adăugăm o legătură de pătrunjel întreagă, mai lăsăm să fiarbă 5 minute și oprim focul.



4. Strecurăm supa de zarzavaturi și carne și o punem din nou la fiert.
5. Pregătim găluștele din cele două ouă pe care le batem bine cu o furculiță. Apoi adăugăm treptat grișul și amestecăm ușor până când obținem o pastă omogenă. Adăugăm și puțină sare.
6. Cu o lingură, formăm găluște pe care le cufundăm în supa care fierbe. Repetăm operațiunea până când introducem în supă toate găluștele. Lăsăm să mai fiarbă 3-4 minute, la foc mic. Oprim focul și acoperim supa cu un capac pentru câteva minute, apoi servim.

Tips & Tricks:

Dacă adăugați o linguriță de apă în compoziția pentru găluște, acestea vor ieși mai pufoase.



FICĂȚEI DE PUI LA TIGAIE



Ficăței de pui la tigaie

Timp preparare
15 minute

Timp gătire
15 minute

Timp total
30 minute

Ingrediente

- 500 g Fragedo ficat de pui refrigerat
- 100 ml ulei vegetal
- jumătate de ardei gras (opțional)
- ceapă verde (opțional)

Mod de preparare

1. Ficaței de pui se pun în apă rece care se schimbă de 2-3 ori până când rămâne limpede.
2. Se pun într-o tigaie cu ulei rece și abia apoi pe foc.
3. Se gătesc încet, la foc mic 15 minute. La jumătatea acestui timp se întorc pe cealaltă parte, cu grijă. La final se azonează cu sare.
4. Opțional alături de ficăței se pot pune în tigaie și cubulețe de ardei roșu.
5. Servim ficăței presărați cu ceapă verde, alături de mămligută.

Tips & Tricks:

Adăugăm sarea la sfârșit pentru ca ficăței să rămână moi și delicioși.

Pentru un plus de savoare, cu 5 minute înainte de a lua ficăței de pe foc, putem adăuga usturoi tăiat felii subțiri.





SALATĂ DE BOEUF



Salată de Boeuf

Timp preparare
15 minute

Timp gătire
45 minute

Timp total
60 minute

Ingrediente

- 400 g Fragedo Deli Sortimente alese mini-fileuri din piept de pui
- 3 morcovi
- 1 rădăcină pătrunjel
- 2 cartofi
- 2 ouă fierte tari
- 100 g mazăre
- 2 castraveți murați
- 200 g maioneză
- sare și piper dupa gust

Mod de preparare

1. Fierbem legumele curățate întregi împreună cu carnea. Fierbem mazărea și ouăle, fiecare separat. Le lăsăm să se răcească.
2. După ce s-au răcit tăiem atât legumele, cât și carnea cubulețe foarte mici. La fel procedăm și cu ouăle. Adăugăm, mazărea fiartă și răcită, castraveții murați tăiați și ei mărunt și condimentăm după gust cu sare și piper.
3. Ornăm după preferințe.
4. Se poate păstra în vas acoperit 2-3 zile la frigider. Se servește ca gustare sau aperitiv.

Tips & Tricks:

Pentru o textură mai fină, ingredientele se pot da prin mașina de tocat carne.





MÂNCARE DE MAZĂRE CU CARNE DE PUI



Mâncare de mazăre cu carne de pui

Timp preparare
20 minute

Timp gătire
40 minute

Timp total
60 minute

Ingrediente

- 350 g Fragedo Deli Sortimente Alese mini-fileuri din piept de pui
- 400 g boabe de mazăre
- 1 morcov
- 1 ceapă
- puțin ulei
- 2 linguri pastă de roșii
- 100 ml apă
- sare și piper după gust

Mod de preparare

1. Tăiem ceapa și morcovul mărunț și le călim în puțin ulei până când se înmoaie.
2. Tăiem mini-fileurile în 3-4 bucăți (sau le putem lăsa întregi) și le adăugăm peste ceapă. Le prăjim câteva minute până când își schimbă culoarea, apoi adăugăm și mazărea, apa și pasta de roșii.
3. Lăsăm să fiarbă 30 de minute la foc mic, până când mazărea devine moale, amestecând din când în când. Servim imediat!

Tips & Tricks:

Se poate folosi mazăre gata fiartă, din conservă. Timpul de fierbere se va diminua la jumătate.





OSTROPEL DE PUI



Ostropel de pui

Timp preparare
20 minute

Timp gătire
40 minute

Timp total
60 minute

Ingrediente

- 500 g Fragedo Clasic aripioare de pui
- 4-5 roșii
- 2 ardei
- 1 ceapă
- 2-3 căței de usturoi
- 1 lingură de făină
- 2-3 linguri ulei
- 2 lingurițe de boia dulce
- frunze de pătrunjel
- sare și piper după gust
- 100 ml apă

Mod de preparare

1. Aripioarele de pui se prăjesc în puțin ulei, pe toate părțile.
2. Se adaugă ceapa, usturoiul și ardeii tăiați mărunt. După ce legumele se înmoaie, se adaugă și roșiile. Se mai lasă puțin la fiert și se pune apă.
3. Se condimentează cu sare, piper și boia. Mai lăsam să fiarbă 25-30 de minute sub capac.
4. Înainte de a lua ostropelul de pe foc, legăm sosul. Amestecăm puțină făină cu puțin din zeama ostropelului, amestecăm compoziția obținută în întreaga cantitate de mâncare și mai lăsam să dea 2-3 clocote. Servim cu mămăliguță!

Tips & Tricks:

Făina se poate înlocui cu amidon.





FRIGĂRUI DE PUI



Frigărui de pui

Timp preparare
15 minute

Timp gătire
55 minute

Timp total
30 minute

Ingrediente

- 300 g Fragedo Clasic pulpe de pui dezosate
- roșii cherry
- ardei colorați (roșu, verde, galben)
- 2-3 cepe roșii
- 1 dovlecel
- ciuperci
- bețe pentru frigărui
- sare, piper
- puțin ulei

Mod de preparare

1. Tăiem pulpele dezosate în cuburi de mărime potrivită. La fel porcedăm și cu legumele.
2. Înșirăm pe frigărui bucăți de carne, alternate cu bucăți colorate de legume.
3. Încingem tigaia grill (sau grătarul).
4. Asezonăm frigăruile cu sare și piper și le stropim cu puțin ulei.
5. Punem frigăruile pe grill-ul încins și le prăjim câte 3-4 minute pe fiecare parte, până când se pătrund. Servim imediat.

Tips & Tricks:

Pentru mai multă savoare, pulpele de pui se pot marina înainte de a fi puse pe frigărui.





CIORBĂ DE PUI A LA GREC



Ciorbă de pui a la grec

Timp preparare
15 minute

Timp gătire
45 minute

Timp total
60 minute

Ingrediente

- 1 bucată Fragedo pui grill
- 1 morcov mare
- 1 păstârnac
- 1 țelină mică
- 1 cartof
- jumătate de cană de orez
- 1 ardei gras mare roșu
- jumătate de litru de lapte
- 200 ml iaurt
- 200 ml smântână
- sare, piper, după gust

Mod de preparare

1. Fierbem puilul într-o cantitate suficientă de apă cu puțină sare și piper. Când este fiert, îndepărtăm carnea de pe oase și o punem înapoi în zeamă.
2. Tăiem legumele cubulețe și le călim în puțin ulei, apoi le adăugăm în ciorbă, alături de orez. Se lasă 20 de minute la fiert la foc mic.
3. Când orezul este fiert se adaugă laptele, smântâna și iaurtul.
4. Se servește cu frunze proaspete de pătrunjel presărate deasupra.

Tips & Tricks:

Pentru un gust mai intens se poate adăuga la servire și zeamă de lămâie.





CIULAMA DE PUI



Ciulama de pui

Timp preparare
15 minute

Timp gătire
45 minute

Timp total
60 minute

Ingrediente

- 400 g Fragedo Clasic pulpe de pui dezosate fără piele
- 2 cepe
- 200 ml smântână lichidă
- puțin ulei
- sare și piper după gust
- frunze de pătrunjel

Mod de preparare

1. Tăiem ceapa mărunț și o călim în puțin ulei până când devine moale.
2. Adăugăm pulpele pe care le prăjim 3-4 minute pe fiecare parte. Condimentăm cu sare și piper.
3. Când carnea este suficient de fragedă adăugăm smântâna și o lăsăm să dea în clocot câteva minute până când se îngroasă și capătă consistența unui sos.
4. Servim imediat cu frunze proaspete de pătrunjel, alături de mămliguță.

Tips & Tricks:

Dacă doriți un sos mai consistent se pot adăuga 2-3 lingurițe de amidon.





PUI CU SMÂNTÂNĂ



Pui cu smântână

Timp preparare
15 minute

Timp gătire
45 minute

Timp total
60 minute

Ingrediente

- 500 g Fragedo Deli – sortimente alese - piept de pui dezosat fără piele, feliat
- 300 g smântână lichidă
- 2-3 căței de usturoi
- parmezan
- sare și piper după gust
- puțin ulei
- mărar proaspăt

Mod de preparare

1. Călim usturoiul tăiat mărunt în puțin ulei apoi adăugăm feliile de piept de pui pe care le prăjim câte un minut pe fiecare parte. Condimentăm cu sare și piper după gust. Adăugăm smântâna și lăsăm să dea în clocot 1-2 minute.
2. Deasupra radem parmezan și introducem totul la cuptor pentru aproximativ 20 de minute la 160 °C.
3. Servim cu și mai mult parmezan ras și mărar proaspăt.

Tips & Tricks:

Parmezanul se poate înlocui cu mozzarella sau cașcaval, după preferințe.





BORȘ DE PUI



Borș de pui

Timp preparare
20 minute

Timp gătire
120 minute

Timp total
140 minute

Ingrediente

- 1 bucată Fragedo pui grill
- 2 morcovi
- 1 ardei gras roșu
- 1 pătrunjel rădăcină
- 1 ceapă
- o legătură de frunze de pătrunjel
- puțin leuștean
- 1 țelină
- puțin ulei vegetal
- sare și piper după gust
- 400 ml borș

Mod de preparare

1. Puiul se porționează și se pune într- o oală încăpătoare, acoperit cu apă rece. Se pune la fiert la foc mic, alături de legătura de pătrunjel, piper boabe și puțină sare.
2. Se îndepărtează spuma care se formează, apoi se mai lasă la fiert până când carnea se desprinde de pe oase (aproximativ 2 ore).
3. Supa se strecoară și se pune din nou la fiert, împreună cu legumele tăiate cubulețe și borșul. Carnea rămasă se îndepărtează de pe oase, se taie cubulețe și se adaugă în ciorbă.
4. La final se adaugă leușteanul și se servește presărată cu multă verdeață.

Tips & Tricks:

Borșul se poate adăuga după gust. Dacă vă place ca ciorba să fie mai acră, adăugați mai mult.





PIEPT DE PUI CU SOS DE CIUPERCI



Piept de pui cu sos de ciuperci

Timp preparare
15 minute

Timp gătire
35 minute

Timp total
50 minute

Ingrediente

- 300 g Fragedo Deli Sortimente alese - piept de pui dezosat fără piele feliat
- 200 ml smântână lichidă
- 200 g ciuperci proaspete
- puțin ulei
- sare și piper după gust
- frunze de pătrunjel

Mod de preparare

1. Condimentăm feliile de piept de pui cu sare și piper și le prăjim pe ambele părți în foarte puțin ulei.
2. Adăugăm ciupercile tăiate felii și le gătim împreună pentru câteva minute apoi turnăm deasupra și smântâna.
3. Lăsăm să fiarbă câteva minute, apoi servim imediat, cu frunze de pătrunjel presărate deasupra, și opțional cu ardei iute.

Tips & Tricks:

Pentru un plus de savoare putem prăji pieptul de pui și ciupercile în unt.





PUI LA CUPTOR PE STICLĂ



Pui la cuptor pe sticlă

Timp preparare
15 minute

Timp gătire
120 minute

Timp total
135 minute

Ingrediente

- 1 bucată Fragedo pui grill
- 2 lămâi
- 4-5 căței de usturoi
- condimente pentru pui
- puțin ulei
- o sticlă curată
- apă

Mod de preparare

1. Puiul se unge bine cu ulei și se condimentează.
Se așează pe o sticlă curată, în care, în prealabil se pune apă în proporție de $\frac{3}{4}$.
2. Puiul astfel pregătit se așează într-o tavă în care punem bucăți sau felii de lămâie și căței de usturoi și jumătate de pahar de apă.
3. Tava se introduce la cuptorul preîncălzit la 180 °C pentru aproximativ 2 ore sau până când puiul devine auriu și crocant în exterior și moale și succulent în interior.

Tips & Tricks:

Pentru un plus de aromă și savoare, în loc de apă, în tavă se poate pune vin alb.





CIORBĂ RĂDĂUȚEANĂ



Ciorbă rădăuțeană

Timp preparare
20 minute

Timp gătire
60 minute

Timp total
80 minute

Ingrediente:

- 500 g Fragedo Clasic Piept de pui dezosat
- 2 morcovi
- 1 ardei gras
- 1 pătrunjel rădăcină
- 1 ceapă
- 1 țelină
- 3-4 căței de usturoi
- puțin ulei vegetal
- sare și piper după gust
- 400 ml smântână
- 1 gălbenuș de ou
- 2 linguri oțet
- sare și piper



Mod de preparare

1. Legumele curățate (mai puțin usturoiul) împreună cu carnea se pun într-o oală încăpătoare și se acoperă cu 5 litri de apă. Se adaugă puțină sare și piper boabe și se pun la fiert la foc mic pentru aproximativ 60 de minute.
2. Se îndepărtează spuma care se formează, apoi se mai lasă la fiert până când carnea și legumele sunt moi.
3. Îndepărtăm legumele, iar pieptul de pui îl tăiem fâșii.
4. Amestecăm gălbenușurile de ou și smântâna cu un tel, apoi adăugăm câte puțină supă fierbinte. Amestecăm în continuare și adăugăm supă până când obținem o compoziție lichidă. O amestecăm cu întreaga cantitate de supă.
5. În ciorba obținută, adăugăm fâșiile de piept de pui, usturoiul tocat mărunt sau pisat și oțet după gust. Potrivim gustul cu sare și piper, apoi servim.

Tips & Tricks:

Cu legumele rămase și o parte din carne se poate pregăti o salată de boeuf.



PASTE CU PUI ȘI LEGUME



Paste cu pui și legume

Timp preparare
15 minute

Timp gătire
30 minute

Timp total
45 minute

Ingrediente

- 300 g Fragedo Deli – sortimente alese – minifileuri din piept de pui
- 500 g paste
- 200 g amestec legume (morcovi, mazăre, fasole verde, etc)
- o ceapă mică
- 3 roșii decojite cubulețe
- puțin ulei de masline
- busuioc proaspăt
- sare și piper după gust

Mod de preparare

1. Fierbem pastele conform instrucțiunilor de pe ambalaj.
2. Într-o tigaie cu puțin ulei de măsline călim legumele și ceapa tăiate cubulețe până când se înmoaie.
3. Adăugăm minifileurile pe care le tăiem în câteva bucăți și le gătim împreună cu legumele, timp de câteva minute.
4. Adăugăm roșiile și condimentăm cu sare și piper. Lăsăm totul să fiarbă la foc mic, 5-10 minute sau până când carnea este moale.
5. Strecurăm pastele și le adăugăm peste legume și carne. Amestecăm și adăugăm busuioc proaspăt.

Tips & Tricks:

Parmezanul ras deasupra va da un gust delicios pastelor.





PIEPT DE PUI ÎN CRUSTĂ DE PESMET



Piept de pui în crustă de pesmet

Timp preparare
15 minute

Timp gătire
30 minute

Timp total
45 minute

Ingrediente

- 1 bucată Fragedo Clasic - piept de pui dezosat, fără piele
- 4-5 linguri pesmet
- iernuri aromate
- puțin ulei sau unt
- sare și piper

Mod de preparare

1. Tăiem pieptul întreg în 2 bucăți egale. Le ungem bine cu ulei, apoi le condimentăm după preferințe cu ierburi aromate, sare și piper după gust.
2. Dăm pieptul de pui prin pesmet, apoi îl așezăm pe hârtie de copt, într-o tavă. Dăm la cuptorul preîncălzit pentru aproximativ 30 de minute la 170 °C.
3. Servim imediat cu salată de crudități, sau rece, feliat ca aperitiv.

Tips & Tricks:

Pesmetul se poate prepara acasă, dând prin robotul de bucătărie pâinea prăjită.





ARIPIOARE PICANTE



Aripioare picante

Timp preparare
10 minute

Timp gătire
8 minute

Timp total
18 minute

Ingrediente

- 500 g Fragedo Clasic aripioare secționare
- fulgi de chili
- 3 ouă
- 3 linguri făină
- 3 linguri pesmet
- sare, piper
- ulei pentru prăjit

Mod de preparare

1. Aripioarele se condimentează bine cu sare, piper și fulgi de chili.
2. Se dau prin făină, ou bătut și apoi prin pesmet.
3. Se prăjesc în ulei bine încins pentru aproximativ 7-8 minute la foc mediu, pe ambele părți. Sunt gata când devin aurii și crocante.
4. Se servesc calde sau reci cu sosuri după preferințe.

Tips & Tricks:

Pentru un gust și mai picant, pesmetul se poate amesteca cu o linguriță de fulgi de chili.





PAPRICAȘ DE PUI



Papricaș de pui

Timp preparare
15 minute

Timp gătire
40 minute

Timp total
55 minute

Ingrediente

- 500 g Fragedo Clasic aripioare de pui secționate
- 1 kg cartofi
- 3 cepe mari
- 2 roșii decojite
- 2 ardei grași roșii
- 4-5 linguițe boia dulce
- puțin ulei
- sare și piper după gust
- ½ pahar de apă

Mod de preparare

1. Ceapa și ardeiul gras se curăță și se taie julien. Se călesc cu puțină sare și ulei până când se înmoaie.
2. Adăugăm aripioarele de pui și le călim și pe ele până când își schimbă culoarea. Apoi adăugăm roșiile decojite tăiate cubulețe, boiaua, apa și cartofii.
3. Lăsăm totul la fiert, la foc mic pentru 40 de minute. Servim imediat.

Tips & Tricks:

Pentru un gust mai picant, papricașul se poate prepara cu boia iute sau se poate servi cu rondele de ardei iute.





ARIPIOARE LA CUPTOR CU CHUTNEY DE MERE



Aripioare la cuptor cu chutney de mere

Timp preparare
30 minute

Timp gătire
60 minute

Timp total
90 minute

Fragedo®

Ingrediente:

- un pachet de aripioare de pui Fragedo
- jumătate de lămâie
- sare și piper după gust
- 2 linguri de ulei de măsline
- 1 linguriță de semințe de susan
- semințe de muștar
- semințe de cumin
- o lingură de paste de ardei
- praf de usturoi

Ingrediente pentru chutney:

- 2 mere
- 1 ceapă verde
- o lingură de smințe de floarea soarelui
- o lingură de ulei
- o lingură de zahăr
- 2 linguri de oțet de mere
- o lingură de gem de prune
- un ardei iute (opțional)

Mod de preparare

1. Stropiți aripioarele de pui cu ulei de măsline și condimentați-le cu sare și piper după gust, pastă de ardei
2. Presărați câteva semințe de susan, muștar și cumin
3. Adăugați printre aripioare jumătate de lămâie tăiată cubulețe
4. Dați-le la cuptor la 160 grade Celsius pentru 45 de minute, până se rumenesc
5. Între timp pregătiți chutney-ul de mere
6. Căliți puțin ceapa verde tăiată mărunt într-o lingură de ulei de măsline
7. Adăugați și merele tăiate cubulețe și lăsați-le un minut, apoi adăugați oțetul și zahărul
8. Lăsați să fiarbă 4-6 minute, iar apoi adăugați dulceața de prune și semințele de floarea soarelui.
9. Serviți aripioarele alături de acest sos parfumat, cu gust de toamnă târzie.





LASAGNA DE PUI CU PATRU FELURI DE BRÂNZĂ



Lasagna de pui cu patru feluri de brânză

Timp preparare
30 minute

Timp gătire
60 minute

Timp total
90 minute

Ingrediente pentru Lasagna cu pui:

- 500g mini fileuri de piept de pui Fragedo Duo
- Un pachet foi proaspete pentru lasagna
- 400g ricotta proaspătă
- 200g mozzarella dată pe răzătoare
- 200g cașcaval dat pe răzătoare
- 100g parmezan proaspăt răzuit

Ingrediente pentru mix-ul de condimente Cajun:

- ¾ cană sare de mare
- 1 cană boia (dulce sau picantă, după preferințe)
- ¾ cană fulgi de ceapă

- 6 linguri fulgi de usturoi
- 6 linguri cimbru uscat
- 6 linguri busuioc uscat
- 2 linguri condimente pentru pui
- 2 lingurițe piper negru
- 2 lingurițe piper alb
- 2 lingurițe piper cayenne

Ingrediente pentru sosul Bechamel:

- 50g unt
- 50g făină
- 500 ml lapte
- sare, piper, puțină nucșoară proaspăt măcinată

Mod de preparare

1. Punem fileurile de pui Fragedo Duo într-un bol mare și le stropim cu puțin ulei de măsline
2. Condimentăm fileurile cu cca 2 linguri de mix de condimente Cajun pentru pui și amestecăm bine
3. Incingem grătarul, îl stropim și pe el cu puțin ulei
4. Prăjim carnea pe ambele părți, până este frumos rumenită
5. Într-o crăticioară topim untul pentru sosul Bechamel
6. Tragem apoi de pe foc și punem făina în ploaie, amestecând bine cu telul, ca să nu se facă deloc cocloașe
7. Turnăm apoi laptele în fir subțire și amestecăm bine cu telul
8. Condimentăm cu sare, piper și nucșoară și punem crăticioara din nou pe foc, la foc mediu
9. Amestecăm tot timpul cu telul și lăsăm sosul să fiarbă până când începe să se îngroașe
10. Amestecăm într-un bol mare, ricotta, cașcavalul, parmesanul, sarea, piperul și un pic de nucșoară după gust, până avem o cremă de brânză cremoasă și consistentă
11. Pe fundul unui vas termorezistent punem un strat subțire de Bechamel, apoi foi de lasagna, pe care le rupem să se potrivească perfect pe dimensiunea tăvii
12. Peste foile de lasagna un alt strat subțire de Bechamel, apoi ½ din cantitatea de cremă de brânză
13. Peste crema de brânză punem jumătate din bucățile de carne de pui și le apăsăm bine în cremă
14. Peste carnea de pui punem 1/3 din cantitatea de mozzarella dată pe răzătoare și stropim totul cu Bechamel, apoi urmează alt strat de foi de lasagna
15. Peste foile de lasagna urmează Bechamel, restul de cremă de brânză, restul de mini fileuri din piept de pui, o altă treime din cantitatea de mozzarella și încă puțin béchamel
16. Acoperim cu ultimul strat de foi de lasagna, peste care turnăm sosul Bechamel rămas și presărăm deasupra toată mozzarella rămasă
17. Dăm tava la cuptorul încins la 180°C sau treapta 4 și coacem 25-30 minute sau până lasagna e foarte frumos rumenită și cuțitul intră ușor prin toate straturile.



MÂNCARE DE PUI CU GUTUI



Mâncare de pui cu gutui

Timp preparare
10 minute

Timp gătire
40 minute

Timp total
50 minute

Ingrediente:

- 4 pulpe mari de pui Fragedo clasic
- 3 linguri ulei
- 1 linguriță boia de ardei dulce
- 1 linguriță turmeric
- Cimbrisor
- busuioc verde
- 3-4 gutui
- 1 ceapă roșie
- 3 linguri zahăr tos
- un praf de sare
- o ceșcuță de apă
- 100 gr unt
- 1/2 lămâie

Mod de preparare

1. Încingeți cuptorul la 180 grade
2. Spălați pulpele de pui Fragedo Clasic, tăiați-le în două, apoi ștergeți-le cu hârtie absorbantă
3. Ungeți pulpele pe toate părțile cu un amestec de ulei, turmeric și boia de ardei dulce
4. Puneți bucățile de carne într-o tavă stropită cu puțin ulei, presărați sare, bucățele de frunze de busuioc verde și de cimbrisor
5. Turnați peste carne o ceșcuță de apă și dați la cuptor pentru 40 minute, la foc potrivit, până se rumenesc
6. Aveți grijă să le întoarceți de câteva ori și să le stropiți cu zeamă din tavă
7. Tăiați gutuile în felii potrivite, subțiri și stropiți-le cu zeama de lămâie
8. Curățați ceapa și tăiați-o solzișori subțiri
9. Puneți untul în tigaie și căliți ușor ceapa roșie până se înmoaie
10. Scoateți-le și păstrați-le la cald
11. În untul în care ați calit ceapa puneți zahărul și imediat ce se topește adaugați feliile de gutui și un strop de apă
12. Amestecați până ce sosul se îngroașă, apoi veți introduce în cratiță și ceapa. Trageți de pe foc
13. Într-o farfurie puneți o bucată de pulpă de pui și câte o lingură mare din gutuile caramelizate





MINIFILEURI DIN PIEPT DE PUI CU ARDEI ÎN TREI CULORI



Minifileuri din piept de pui cu ardei în trei culori

Timp preparare
10 minute

Timp gătire
6 minute

Timp total
16 minute

Ingrediente

- 400 g minifileuri piept de pui Fragedo Duo
- Jumătate de ardei gras roșu
- Jumătate de ardei gras verde
- Jumătate de ardei gras galben
- Sare, piper după gust
- Puțin ulei vegetal
- Linguriță frunze de cimbrisor
- Jumătate de linguriță oțet balsamic
- Opțional, jumătate de linguriță de semințe de pin

Mod de preparare

1. Tăiem ardeii grași colorați cubulețe și îi punem într-o tigaie cu puțin ulei și frunze de cimbrisor, puțină sare și piper.
2. Sotăm ardeii 2-3 minute până când se înmoaie puțin
3. Stropim cu puțin oțet balsamic
4. Adăugăm imediat minifileurile de piept de pui, tăiate cubulețe și opțional, semințele de pin
5. Mai lasăm totul pe foc 2-3 minute și rețeta este gata.





MINIFILEURI DIN PIEPT DE PUI CU CIUPERCI ȘI SALVIE



Minifileuri din piept de pui cu ciuperci și salvie

Timp preparare
10 minute

Timp gătire
7 minute

Timp total
17 minute

Ingrediente

- 250 g minifileuri piept de pui Fragedo Duo
- 200 g ciuperci proaspete
- 2-3 roșii cherry
- 2 linguri de bulion
- Sare, piper după gust
- Puțin ulei vegetal
- 25-30 de frunze de salvie proaspătă
- Crutoane de pâine

Mod de preparare

1. Într-o tigaie punem puțin ulei
2. Adăugăm frunzele de salvie
3. Le prăjim 1 minut, până când devin crocante. În acest timp, ele își vor pierde mare parte din gustul puternic, păstrând doar o aromă plăcută
4. Adăugăm ciupercile tăiate felii și le lăsăm 2 minute să se înmoaie
5. Tăiem minifileurile în două-trei bucăți
6. Le adăugăm și pe ele, împreună cu roșiile pe care le zdrobim direct în tigaie (imediat ce minifileurile încep să se pătrundă și să se rumenească (2-3 minute)
7. Adăugăm bulionul, sare și piper după gust
8. Mai lăsăm un minut să se formeze un sos gustos, și gata, putem servi alături de niște crutoane de pâine.





MINIFILEURI DIN PIEPT DE PUI CU ROȘII CHERRY



Minifileuri din piept de pui cu roșii cherry

Timp preparare
10 minute

Timp gătire
9 minute

Timp total
19 minute

Ingrediente

- 300 g minifileuri piept de pui Fragedo Duo
- 15 roșii cherry
- 150 g fasole verde
- Puțin ulei vegetal
- 1 linguriță semințe susan
- 2 căței de usturoi
- Sare, piper după gust

Mod de preparare

1. Într-o tigaie punem puțin ulei vegetal
2. Punem fasolea verde la sotat pentru 3-4 minute
3. Între timp curățăm și tăiem felii 2 căței de usturoi
4. Punem usturoiul în tigaie, împreună cu fasolea
5. Adăugăm minifileurile
6. Presărăm deasupra semințele de susan, sare și piper după gust
7. Continuăm să sotăm minifileurile împreună cu fasolea verde 3-4 minute
8. Înainte de a închide focul, adăugăm roșiile cherry întregi și le lăsăm 1 minut





PIEPT DE PUI ÎN PORTOCALĂ (PALATUL BRUKENTHAL)



Piept de pui în portocală (Palatul Brukenthal)

Timp preparare
10 minute

Timp gătire
9 minute

Timp total
19 minute

Ingrediente

- 300 g piept de pui dezosat feliat Fragedo Delicat
- 2 portocale
- 100 g muguri de bambus
- Sare, piper după gust
- Puțin ulei de măsline
- 3 linguri de miere din flori de portocală
- 1 linguriță semințe de in
- Ardei iute după gust
- 1/2 ardei roșu gras
- Pentru decor: flori de mentă, oregano și cimbru
- 30 ml vin alb sec
- Frunze proaspete de pătrunjel

Mod de preparare

1. Spălăm bine portocalele apoi le tăiem în două
2. Stoarcem cu grijă ca să păstrăm cojile intacte
3. Îndepărtăm resturile din interior
4. Călim 5 minute în puțin ulei de măsline, pieptul de pui tăiat cubulețe, împreună cu mugurii de bambus, semințele de in și ardeiul gras tăiat mărunț
5. Stingem totul cu sucul de la o portocală
6. Apoi lăsăm totul pe foc mic să scadă
7. Adăugăm mierea și vinul și amestecăm ușor, lăsând să fiarbă în continuare până când lichidul s-a evaporat aproape complet
8. La final adăugăm puțin ardei iute, sare și piper după gust
9. Umplem cojile de portocale cu puiul astfel gătit și decorăm cu flori de mentă, oregano, cimbru și frunze de pătrunjel proaspăt



Fragedo®



PIEPT DE PUI TRAS LA TIGAIE, CU SOS DE PORTOCAL ȘI VIN ALB



Piept de pui tras la tigaie, cu sos de portocale și vin alb

Timp preparare
10 minute

Timp gătire
9 minute

Timp total
19 minute

Ingrediente

- 500 g piept de pui dezosat feliat Fragedo Delicat
- 100 g făină
- 50 ml ulei de măsline
- 2 portocale
- 50 ml vin alb sec
- 3 linguri de zahăr
- sare, piper după gust
- diverse crudități pentru salată: roșii, castraveți, salată verde

Mod de preparare

1. Pieptul de pui se taie baghete și se condimentează cu sare și piper, se dă prin făină și se prăjește în puțin ulei de măsline
2. Curățați portocalele și păstrați fâșii subțiri din coajă, fără partea alba
3. Tăiați miezul portocalelor cubulețe și puneți-l într-o tigaie în puțin ulei de măsline
4. Condimentați cu puțină sare și piper
5. Adăugați și coaja de portocală și zahărul și lăsați 2-3 minute să se topească
6. Stingeti totul cu vin și apoi mai lăsați să fiarbă puțin până se îngroașă

Tips & Tricks:

Serviți pieptul de pui cu sosul deasupra, lângă o salată de crudități!





PLĂCINTA DOMNIȚEI PIA (CONACUL LUI MALDĂR)



Plăcinta Domniței Pia (Conacul lui Maldăr)

Timp preparare
30 minute

Timp gătire
60 minute

Timp total
90 minute

Ingrediente pentru aluat:

- 3 ouă
- 75 g unt
- Faină

Compoziție:

- 1.5 kg carne de pui cubulețe Fragedo Delicat
- 2 cepe tăiate julienne
- 2 morcovi dați pe răzătoarea mare
- Sare, piper, nucșoară și chimen proaspăt măcinate
- 3 ouă bătute cu o lingură de smântână
- Câteva linguri de ulei
- 2-3 lingurițe de vin
- Pătrunjel și mărar proaspăt

Mod de preparare

1. Mai întâi se pregătește aluatul din 3 ouă, 75 g unt, apă și făină cât cuprinde
2. Facem un aluat potrivit, pe care îl dăm la rece
3. E foarte important să nu facem aluatul sub forma de bilă, ci să îl întindem pe masa unsă cu unt
4. Lucrăm aluatul cu sucitorul cu mișcări de sus în jos și apoi îl împachetăm ca pe un plic
5. Îl dăm din nou la rece și repetăm operațiunea de 3-4 ori, pentru ca aluatul acesta este de fapt un foietaj
6. Pregătim apoi compoziția plăcintei
7. Mai întâi încingem într-o tigaie puțin ulei, în care călim ceapa
8. Punem și 1-2 lingurițe de vin
9. Când ceapa este translucidă, adăugăm morcovii dați pe răzătoare și le călim împreună
10. În altă tigaie rumenim carnea de pui cubulețe, până este pe jumătate făcută
11. Condimentăm cu sare, piper, nucșoară, un strop de vin, chimen proaspăt măcinat și mai lăsăm puțin pe foc
12. Într-o sită pe care o punem peste un vas mai mare, scurgem puiul, dar și ceapa și morcovii
13. Lăsăm să se răcorească puțin
14. Peste amestecul de pui, morcovi și ceapă, punem cele 3 ouă cu smântână și amestecăm bine de tot
15. Asezonăm cu pătrunjel și mărar verde, tocate mărunt
16. Pregătim foile pentru plăcintă
17. Împărțim aluatul în două părți egale și întindem două foi pe masa unsă cu unt
18. Așezăm prima foaie în tavă și o întindem cu degetele, având grijă să ajungă peste tot
19. Apoi punem umplutura și o nivelăm, iar peste aceasta așezăm a doua foaie de plăcintă
20. Cu ajutorul unui cuțit se fac apoi găuri în foaia superioară, din loc în loc
21. Ungem plăcinta cu ou bătut și o dăm la cuptor să se rumenească frumos
22. Plăcinta se servește caldă sau rece, alături de castraveți murați





PUI CU GUTUI ȘI SOS ALB



Pui cu gutui și sos alb

Timp preparare
20 minute

Timp gătire
30 minute

Timp total
50 minute

Ingrediente

- 600g piept de pui Fragedo Delicat feliat
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 lingură smântână
- 2 linguri pesmet
- sare, piper, cimbru
- 3-4 gutui potrivit de mari
- sucul de la o jumătate de lămâie

Ingrediente pentru sos

- 1 lingură de unt
- 1 lingură făină
- 200ml lapte
- puțină sare, nucșoară

Mod de preparare

1. Ungeți feliile de piept de pui cu puțin ulei și așezați-le în tava unsă și ea cu puțin ulei
2. Pe fiecare felie puneți puțin cimbru, sare, piper
3. Amestecați smântâna cu pesmetul și întindeți compoziția peste carne
4. Curățați gutuile, tăiați-le felii și stropiți-le cu puțin suc de lămâie
5. Așezați feliile de gutui printre feliile de carne și introduceți tava la cuptor la 180g C timp de 30 min. Până se face carnea, pregătiți sosul
6. Topiți untul într-o crăticioară, adăugați făina și apoi treptat laptele
7. Amestecați rapid până se îngroașă și condiționați cu sare și puțină nucșoară
8. Serviți carnea cu gutui, sos și legume fierte.





PUI LA GRĂȚAR CU SALATĂ MIXTĂ



Pui la grătar cu salată mixtă

Timp preparare
25 minute

Timp gătire
10 minute

Timp total
35 minute

Ingrediente

- 200g piept de pui Fragedo Duo
- 1 morcov
- 1 ceapă
- 1 roșie
- 100g varză roșie
- 1 legătură de pătrunjel
- 2 ardei iuți
- 1 lingură de sumac
- 1 lămâie
- 2 căței de usturoi
- 3 linguri de ulei de măsline, plus extra pentru salată

Mod de preparare

1. Punem minifileurile Fragedo Duo la marinat într-un amestec făcut din 3 linguri de ulei de măsline, zeama de la jumătate de lămâie și căței de usturoi tocați mărunt.
2. După 15 minute, punem pieptul de pui să se rumenească pe grătar.
3. Între timp pregătim salata
4. Tăiem ceapa și o amestecăm cu o lingură de sumac
5. Dăm prin răzătoare morcovul
6. Tăiem roșia felii
7. Tocăm varza mărunt
8. Pătrunjelul îl tăiem mai grosier
9. Când puiul este aproape gata, punem pe grătar și ardeii iuți, pe care îi coacem puțin
10. Aranjăm apoi toate ingredientele pe farfurie, pe rânduri și stropit salata cu ulei de măsline și zeama de la cealaltă jumătate de lămâie.





REȚETA CONTESEI ILONA (CASTEL HALLER)



Rețeta contesei Ilona (Castel Haller)

Timp preparare
30 minute

Timp gătire
60 minute

Timp total
90 minute

Ingrediente

- 500 gr piept de pui feliat Fragedo Delicat
- 30 gr unt
- Sare de mare
- Piper proaspăt măcinat
- Paprika
- 50 ml bere neagră

Ingrediente pentru sote de ghebe

- 200 gr ghebe fierte și scurse de apă
- Jumătate de ceapă tocată mărunt
- 1 lingura de unt
- Rozmarin verde

- 100 ml smântână
- Un strop de sare

Ingrediente pentru orez:

- 300 gr orez
- 50 gr unt
- 1 morcov mic
- 1 ceapă mică tocată mărunt
- Sare de mare
- Câteva linguri de ulei de măsline
- Piper proaspăt măcinat
- Un pahar de vin alb
- Supă de pui sau legume, fierbinte

Mod de preparare

1. Într-o cratiță puneți untul și încălziți-l puțin
2. Adăugați ceapa tocată mărunt și lăsați până ce se înmoaie și devine sticloasă
3. Puneți morcovul ras pe răzătoarea mică, adăugați un strop de sare de mare, uleiul de măsline și orezul, amestecați de câteva ori și lăsați pe foc 2 minute
4. Stingeti totul cu vin și după ce s-a evaporat adăugați supa de pui sau de legume, sare și piper
5. Lăsați la fiert, la foc mic, acoperit cu un capac, până ce orezul se umflă și e fiert
6. În timp ce orezul va fierbe pregătiți pieptul de pui feliat, Fragedo Delicat
7. Feliile de piept de pui le spălați în apă rece după care le uscați cu prosoape de hârtie absorbantă
8. Presărați-le cu sare de mare, piper proaspăt macinat și paprika
9. Într-o tigaie încingeți untul și adăugați feliile de piept de pui
10. Presărați rozmarin verde tocat și lăsați-le la rumenit pe fiecare parte
11. Adăugați berea neagră care va conferi puiului o savoare și o frăgezime deosebită
12. Lăsați pe foc până ce scade zeama și feliile de pui devin aurii.
13. Pregătiți și sote-ul de ghebe
14. Încingeți o lingură de unt într-o tigaie și căliți ușor o jumătate de ceapă mică, tocată foarte mărunt
15. Imediat ce s-a înmuiat adăugați ghebele fierte și scurse bine de apă
16. Presărați un strop de sare și rozmarin proaspăt tocat
17. Lăsați la foc până apa din ghebe începe să se evapore
18. Adăugați smântâna și lăsați la foc mic până ce sosul se îngroașă
19. Pe o farfurie montați orezul cu ajutorul unui inel special. Puneți două felii aurii de piept de pui și asortați totul cu sote-ul de ghebe



SALATĂ DE PUI CU SOS SRIRACHA ȘI BUSUIOC



Salată de pui cu sos sriracha și busuioc

Timp preparare
15 minute

Timp gătire
40 minute

Timp total
55 minute

Ingrediente

- 200g piept de pui Fragedo Duo
- 1 morcov
- 1 ceapă
- 1 mână de roșii cherry
- 1 mână de busuic
- Zeama de la ½ lămâie
- 2 linguri de sos sriracha
- 1 lingură de ulei de susan

Mod de preparare

1. Condimentăm minifileurile Fragedo Duo după gust
2. Le punem pe grătar și le lăsăm să se rumenească câteva minute pe ambele părți, până ce sunt bine făcute
3. Între timp pregătim salata
4. Tăiem morcovul în bastonașe, roșiile cherry în jumătăți, ceapa felii, iar busuiocul îl rupem în bucăți potrivite
5. Când puiul este gata, îl așezăm peste salată
6. Turnăm un dressing făcut din sosul sriracha, uleiul de susan și zeama de lămâie.





SALATĂ PANZARELLA CU PUI MARINAT



Salată Panzarella cu pui marinat

Timp preparare
25 minute

Timp gătire
25 minute

Timp total
80 minute

Ingrediente

- 250g roșii cherry
- 1 ceapă albă/roșie mică
- ½ castravete Fabio sau 2-3 castraveți Cornichon
- Câteva frunze de busuioc proaspăt

Ingrediente pentru marinata de pui

- 400g roșii cubulețe în suc propriu
- 1 lingură sos chilli dulce
- 1 lingură muștar
- 1 lingură ketchup clasic sau picant
- 2 linguri sos Worcestershire
- 2 linguri miere
- 2 linguri ulei
- 1 ceapă roșie tocată mărunt
- sare și piper după gust

Mod de preparare

1. Tăiem roșiile în sferturi și ceapa în cubulețe mari
2. Curățăm castravetele din loc în loc, folosind un peeler de legume, lăsând fâșii de coajă, astfel încât cubulețele de castravete să fie mai aspectuoase
3. Scoatem semințele castravetelui folosind o linguriță, apoi îl tăiem în cubulețe de aceeași dimensiune cu cele de ceapă
4. Tocăm mărunt și frunzele de busuioc, le punem pe toate într-un bol și dregem salată cu o lingură de ulei de măsline, o linguriță oțet de vin roșu, sare și piper după gust
5. Într-o crăticioară încălzim uleiul și călim ceapa, până devine transolidă
6. Punem restul ingredientelor, amestecăm bine și lăsăm sosul să fiarbă până scade aproape la jumătate
7. Îl lăsăm să se răcorească puțin, apoi îl facem pastă, folosind blenderul vertical
8. Într-o caserolă punem mini-fileurile de piept de pui Fragedo Duo și le acoperim cu sos, iar apoi le dăm cel puțin o jumătate de oră la frigider
9. După ce puiul stă la marinat, îl prăjim pe grătarul foarte bine încins, la flacără mare, până e foarte bine rumenit pe ambele părți
10. Apoi îl punem într-o tavă, turnăm puțină apă deasupra (2-3 linguri) și îl dăm 8-10 minute la cuptorul încins la 200°C
11. Luăm 4 felii de pâine toast și câte o jumătate de linguriță de sare, piper, boia, praf de usturoi, 2-3 linguri de ulei de măsline, dar și 4 linguri parmesan proaspăt răzuit
12. Într-un bol amestecăm uleiul de măsline și condimentele
13. Tăiem coaja de la feliile de pâine, apoi le tăiem cubulețe și le punem într-o tavă
14. Le stropim cât de uniform putem cu amestecul de ulei de măsline, apoi presărăm parmezanul și amestecăm bine cu mâna, să fie cât mai bine acoperite
15. Dăm tava la cuptorul încins la 160°C și le coacem 10-15 minute
16. O dată coapte, le scufundăm câteva secunde într-un amestec din 100ml vin roșu și 25 ml apă
17. Apoi le scoatem cu o spumieră și le punem peste salată.



SALATĂ RECE DE PASTE CU PUI ȘI SOS RANCH



Salată rece de paste cu pui și sos Ranch

Timp preparare
15 minute

Timp gătire
10 minute

Timp total
25 minute

Ingrediente

- 300g mini fileuri din piept de pui Fragedo Duo
- 200g paste fusilli
- 100 g cașcaval
- 1 ardei gras/Kapia roșu
- 1 ardei gras galben/verde
- 1 morcov mic
- ¼ dintr-o țelină medie
- ½ dintr-o sfeclă
- ½ castravete Fabio

Ingrediente pentru sos Ranch

- O cană de maioneză (250g)
- 1/2 cană iaurt grecesc sau smântână (125g)
- 1 lingură muștar clasic
- 2 fire ceapă verde tocată mărunt sau 4 linguri cepșoară (chives)
- 3-4 căței de usturoi dați pe răzătoare sau trecuți prin presa de usturoi
- Jumătate de ceapă roșie mică tocată foarte fin
- 2-3 fire de mentă (luăm doar frunzele de mentă și le tocăm fin)
- Sare și piper după gust

Mod de preparare

1. Mai întâi pregătim carnea de pui, pe care o punem într-un bol.
2. Punem deasupra o lingură bună de uleiul de măsline extra virgin și condimente după gust:sare, piper, boia afumată, praf de usturoi.
3. Amestecăm bine.
4. Prăjim mini-fileurile de piept de pui pe grătarul încins până sunt bine rumenite pe ambele părți.
5. După ce luăm carnea de pe grătar, o lăsăm să se răcească foarte bine.
6. Fierbem pastele cu 1 minut mai puțin decât timpul indicat pe ambalaj, ca să fim siguri că pastele vor fi al dente.
7. Le punem apoi într-o sită și le clătim foarte bine cu apă rece.
8. Amestecăm într-un bol ingredientele pentru sosul Ranch.
9. Mai întâi amestecăm maioneza, iaurtul și muștarul, punem sare și piper după gust și apoi restul ingredientelor.
10. Dăm sosul la rece până tăiem ardeii, cașcavalul și castravetele în cubulețe de aceeași dimensiune.
11. Într-un bol mare punem pastele și morcovul, țelina și sfecla, toate date pe răzătoarea mică.
12. Amestecăm, apoi punem sosul ranch și carnea de pui, taiată cubulețe de dimensiunea legumelor și amestecăm din nou.
Salata este gata.



STIR-FRY DE PUI



Stir-fry de pui

Timp preparare
15 minute

Timp gătire
15 minute

Timp total
30 minute

Ingrediente

- 200 g piept de pui Fragedo Duo
- 250 g amestec legume
- 1 mango
- 50 g alune prăjite și sărate
- 1 lingură sos soia
- 1 lingură sos dulce de ardei iute
- 2 căței de usturoi
- 1 bucată de ghimbir
- 1 lingură ulei de susan

Mod de preparare

1. Tăiem minifileurile din piept de pui Fragedo Duo în bucățele mai mici
2. Tăiem și mango în cuburi
3. Încingem în wok uleiul de susan și rumenim puiul
4. După ce puiul prinde culoare, adăugăm legumele
5. Adăugăm apoi sosul de soia și cel de ardei
6. Spre final adăugăm cuburile de mango și alunele de pădure





TOCANĂ DE HRIBI CU SMÂNTÂNĂ (CONACUL POLIZU)



Tocană de hribi cu smântână

(Conacul Polizu)

Timp preparare

15 minute

Timp gătire

35 minute

Timp total

50 minute

Ingrediente

- 3 cepe
- 50 ml ulei
- 1kg hribi
- 250 g cubulețe din pui Fragedo Delicat
- 50 g unt
- Sare
- Piper
- 200 ml smântână
- 200 ml supă pui
- 100 ml lapte
- 2 linguri făină
- Mărar verde

Mod de preparare

1. Tocăm ceapa mărunt și o punem la călit în 50 ml ulei
2. Adăugăm hribii tăiați cubulețe și îi călim în jur de 15 minute
3. Separat, adăugăm cubulețele din piept de pui dintr-o cutie de Fragedo Delicat și le călim în 50g de unt
4. Într-un ceaun solid punem hribii și puiul împreună
5. Adăugăm 200ml apă sau supă de pui
6. Potrivim de sare și piper și lăsăm să fiarba cca 20 de minute
7. Din 100 ml lapte și 2 linguri de făină facem un sos pe care îl strecurăm apoi
8. Îl adăugăm peste tocană și amestecăm
9. După ce sosul se leagă, adăugăm 200 ml de smântână grasă
10. Când este gata, presărăm mărar verde proaspăt tocat și servim alături de mămăliguță caldă.





TOCĂNIȚĂ DE PUI CU TORTELLINI



Tocăniță de pui cu tortellini

Țimp preparare
15 minute

Țimp gătire
30 minute

Țimp total
45 minute

Ingrediente

- 250g tortellini proaspeți (cu umplutura preferată de voi)
- 500ml supă de pui
- 400g legume congelate asortate
- 500g mini fileuri din piept de pui Fragedo Duo
- 2 linguri ulei
- sare și piper după gust
- boia dulce
- fulgi de usturoi
- 300ml smântână dulce pentru gătit
- 150g cașcaval/parmesan dat pe răzătoare

Mod de preparare

1. Puneți într-o oală încăpătoare supa de pui, tortellini și legumele
2. Lăsați-le să fiarbă 10 minute sau până pastele și legumele sunt făcute
3. Separat, amestecați minifileurile din piept de pui cu ulei, sare, piper, boia și usturoi, astfel încât carnea să fie bine condimentată
4. Puneți carnea în tigaia grill, la foc moderat, până se rumenește frumos pe ambele părți
5. Tăiați minifileurile din carne în cubulețe de mărimea unei îmbucături și adăugați carnea și smântâna în tocăniță
6. Amestecați-le și lăsați-le să dea un clocot împreună, apoi potriviți de sare și piper după gust
7. La final adăugați cașcavalul sau parmesanul dat pe răzătoare și amestecați până se topesc



