



Concentrat pastă de pui

Dificultate ușor

Timp de preparare 20 min.

Timp total 45 min.

Mărime porție 4 porții

Ingrediente

- 300 g carne de pui fără piele și fără os (de la aprox. 500 g pulpe de pui), tăiată bucăți
- 200 g legume albe în amestec (ex. țelină rădăcină, ceapă, usturoi, praz), tăiate bucăți dacă e nevoie
- 4 fire ierburi aromate proaspete, în amestec (ex. rozmarin, cimbru, pătrunjel), doar frunzele
- 150 g sare grunjoasă
- 100 g vin alb
- 1 foaie de dafin, uscată
- 1 cuișor
- 5 boabe de coriandru

Valori nutritive per 4 porții

Calorii 2714 kJ / 649 kcal

Proteine 58 g

Carbohidrați 8 g

Grăsimi 35 g

Fibre 5.9 g

Preparare

1. Puneți în bol carnea de pui și tocați **5 sec./viteza 7**. Transferați într-un castron și dați deoparte.
2. Puneți în bolul de mixare legumele (albitura) și ierburile aromate și mărunțiți **10 sec./viteza 5**. Curățați pereții bolului cu spatula.
3. Adăugați sarea grunjoasă, vinul alb, foaia de dafin, cuișorul, boabele de coriandru și carnea tocată. Fierbeți **25 min./Varoma/viteza 2**, punând coșul de înăbușire pe capac, în locul paharului de măsurare, pentru a evita stropirea. Amestecul se va îngroșa și se va reduce ușor.
4. Îndepărtați coșul de înăbușire, puneți paharul de măsurare și reglați 1 min./viteza 4-7, **mărind viteza treptat**. Transferați compoziția într-un borcan închis ermetic și lăsați să se răcească, înainte de a folosi ori pune concentratul în frigider.

Obiecte utile

borcan închis ermetic, frigider

Recomandări & Sfaturi utile

- 1 linguriță cu vârf de concentrat pastă este echivalentul a 1 cub de concentrat de carne din comerț, pentru 0.5 l.
- Pentru a prepara supă de pui, folosiți 1 linguriță cu vârf de concentrat pastă la 500 g de apă.
- Concentratul pastă se poate păstra în frigider timp de câteva luni.
- În această rețetă, sarea are rol de conservant. Când amestecați concentratul cu apă, supa rezultată nu va fi prea sărată.
- Dacă doriți să reduceți cantitatea de sare din rețetă, trebuie să păstrați concentratul în congelator.
- Adaptați rețeta folosind ingrediente naturale la alegere.