ZIUA 01 / SĂPTĂMÂNA 1

Pui la cuptor cu cartofi, morcovi și iaurt

Pregătire: ~15 min | Gătire: ~40-50 min

Estimări editoriale, nemăsurate. Preîncălzire/decongelare separat.

Vase / 2 porții: Tavă de circa 30 x 25 cm, bol, tocător, cuțit, cântar, termometru alimentar.
Vase / 4 porții: Două tăvi de circa 30 x 25 cm sau o tavă încăpătoare; păstrează un singur strat.

INGREDIENTE

	2 porții	4 porții
Pulpe de pui dezosate, fără piele	**450 g**	**900 g**
Cartofi, curățați	**500 g**	**1000 g**
Morcovi, curățați	**250 g**	**500 g**
Iaurt natural simplu, 3-4% grăsime	**120 g**	**240 g**
Usturoi, curățat	**6 g**	**12 g**
Ulei de măsline	**20 ml**	**40 ml**
Boia dulce	**3 g**	**6 g**
Sare	**3 g**	**6 g**
Piper negru măcinat	**0,5 g**	**1 g**

Alergeni: lapte

Verifică etichetele tuturor produselor și avertizările privind urmele. Alergenii listați derivă din ingredientele de bază; mărcile și înlocuirile îi pot schimba.

PAȘI

1. Încălzește cuptorul la 200°C, căldură sus-jos. Taie cartofii în cuburi de 2 cm și morcovii în rondele de 1 cm. Amestecă-i în tavă cu trei sferturi din ulei, jumătate din sare, boiaua și piperul.
2. Pune legumele la cuptor pentru circa 15 minute. Între timp, păstrează puiul separat de legume și de sos. Nu spăla carnea crudă; spală mâinile și ustensilele după manipulare.
3. Unge pulpele cu uleiul și sarea rămase. Întoarce legumele și așază puiul printre ele, într-un singur strat. Coace încă aproximativ 25-35 de minute; la două tăvi, schimbă-le poziția la jumătate.
4. Verifică fiecare bucată groasă de pui cu termometrul: minimum 74°C în centru [S1]. Cartofii și morcovii trebuie să se străpungă ușor cu furculița. Dacă unul dintre componente nu este gata, continuă coacerea lui separat.
5. Într-un bol curat, amestecă iaurtul cu usturoiul zdrobit. Împarte puiul și legumele între farfurii și servește sosul rece alături.

De organizat: Folosește puiul la prima cină după cumpărături. Iaurtul pentru această zi poate fi un ambalaj separat; nu păstra același recipient deschis până la ziua 6 fără a respecta eticheta.

MOSTRĂ / ZIUA 1

Lista pentru prima cină

Pui la cuptor cu cartofi, morcovi și iaurt. Alege 2 sau 4 porții.

INGREDIENTE

	2 porții	4 porții
Pulpe de pui dezosate, fără piele	**450 g**	**900 g**
Cartofi, curățați	**500 g**	**1000 g**
Morcovi, curățați	**250 g**	**500 g**
Iaurt natural simplu, 3-4% grăsime	**120 g**	**240 g**
Usturoi, curățat	**6 g**	**12 g**
Ulei de măsline	**20 ml**	**40 ml**
Boia dulce	**3 g**	**6 g**
Sare	**3 g**	**6 g**
Piper negru măcinat	**0,5 g**	**1 g**

Verifică ingredientele pe care le ai și cumpără diferența. Cantitățile de legume sunt după curățare; carnea este crudă. Timpii sunt estimări, nu măsurători de test.

Gătește puiul până la minimum 74°C în centru. Păstrează separat carnea crudă de sosul rece; nu spăla puiul crud. Răcește resturile prompt, pune-le la frigider în cel mult două ore și consumă-le în 48 de ore sau congelează-le. [S1, S2, S5]

[S1] USDA / FoodSafety.gov - temperaturi interne minime

[S2] FSA - răcire, congelare și decongelare

[S5] USDA - spălarea alimentelor și contaminarea încrucișată