



Păstrăv la cuptor cu legume de la chef Cristian Dumitru

Steps: 7

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

4	păstrăvi	100 g	mălai
80 ml	ulei de măsline	10 g	sare
5 g	pipera mozaic	30 g	usturoi
400 g	broccoli	400 g	conopidă
250 g	morcovi	50 g	lămâie

Instructions

Această rețetă oferită de chef Cristian Dumitru este ușoară și se prepară rapid, fiind potrivită pentru un prânz sau o cină în familie. Servește păstrăvul cu legume în porții separate sau pe un platou mare, de unde se va servi fiecare.

Pasul 1. Preîncălzește cuptorul la 210°C. Șterge păstrăvul eviscerat cu un prosop de hârtie, unge-l cu ulei de măsline și azonează-l cu sare și piper proaspăt rășnit.

Pasul 2. Tăvălește-l prin mălai și pune-l pe foaie de copt, într-o tavă. Coace peștele 12 minute.

Pasul 3. Pune o oală cu apă la fiert, adaugă sare. După ce apa a atins punctul de fierbere, pune buchetele de conopidă și broccoli și morcovul tăiat în bucăți de aproximativ 3 centimetri.

Pasul 4. Conopida și broccoli se lasă la fiert timp de 2 minute, iar morcovul, 4 minute.

Pasul 5. Scoate legumele din apă într-o sită.

Pasul 6. Zdrobește usturoiul împreună cu 30 ml ulei de măsline, sare și piper proaspăt rășnit.

Pasul 7. Amestecă legumele fierte cu acest sos și cu zeama și coaja rasă ale unei jumătăți de lămâie.

Împarte peștele și legumele pe farfurii și servește imediat.

Dacă vrei să organizezi o masă festivă, la care păstrăvul la cuptor să fie vedetă, vino la [Selgros](#) și cumpără tot ce ai nevoie.

Autor: Chef Cristian Dumitru

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:

Păstrăv la cuptor cu legume de la chef Cristian Dumitru

Stand 18.09.2023