



Păstrăv la cuptor cu cartofi

Steps: 7

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

2	păstrăvi eviscerați	8	cartofi mici
1	bulb de fenicul	1 lingură	semințe de fenicul
150 ml	vin alb demisec	100 ml	smântână lichidă cu conținut scăzut de grăsimi
1 lingură	ulei de măsline		Sare
	piper		

Instructions

Rețeta de mai jos de păstrăv cu cartofi este aromatizată cu fenicul, o legumă mai puțin consumată la noi, dar al cărei gust aromat se potrivește foarte bine cu peștele. Servește-o la un prânz de duminică, alături de cei dragi.

Pasul 1. Spală cartofii și gătește-i la abur sau într-un volum mare de apă cu sare, 15 până la 20 de minute, în funcție de mărime.

Pasul 2. Preîncălzește cuptorul la 180°C.

Pasul 3. Spală păstrăvul, usucă-l și taie-l în bucăți mari.

Pasul 4. Curăță feniculul, toacă-l și rumenește-l într-o tigaie, cu o lingură de ulei de măsline, timp de 5 minute, la foc mediu.

Pasul 5. Deglasează apoi cu vinul alb, adu la punctul de fierbere, apoi pune smântâna lichidă, semințele de fenicul, sare și piper.

Pasul 6. Adu din nou la punctul de fierbere și mai lasă pe foc 2-3 minute.

Pasul 7. Într-o tavă, pune sosul, cartofii și bucățile de păstrăv. Potrivește de sare și piper și coace timp de 15 minute.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie: