



File de păstrăv la cuptor

Steps: 7

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

2	fileuri de păstrăv	2	șalote
150 ml	vin alb	100 ml	smântână de gătit
1	lămâie mare		sare
	piper		

Instructions

Această rețetă de file de păstrăv la cuptor este foarte gustoasă și poate fi servită cu orice garnitură preferi, de la paste al dente la clasicul piure de cartofi cu mult unt, lângă care ai pus niște broccoli sau spanac călit ușor în tigaie.

Pasul 1. Preîncălzește cuptorul la 180°C.

Pasul 2. Curăță și feliază șalotele și așază-le într-un strat într-un vas de gratinat.

Pasul 3. Pune fileurile de păstrăv în vas, vinul alb și jumătate din cantitatea de zeamă de lămâie.

Pasul 4. Presară coaja rasă de la o jumătate de lămâie, sare și piper.

Pasul 5. Coace peștele timp de 20 până la 25 de minute.

Pasul 6. Scoate tava din cuptor și scurge sosul într-o cratiță mică.

Pasul 7. Adaugă smântâna și lasă 3 minute la foc mic până se îngroașă.

Servește fileul de păstrăv fierbinte, cu sos.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie: