



## Păstrăv la cuptor în folie

Steps: 5

Difficulty Grad:

### Ingredients

Portions

6 păstrăvi eviscerați	6 linguri	ulei de măsline
3 roșii	3	lămâi
1 ceapă	1 lingură	cimbru
6 frunze de busuioc		sare
		piper

### Instructions

Una dintre cele mai simple modalități de a prepara un pește este în folie. Rețeta de păstrăv la cuptor în folie, de mai jos, este savuroasă și foarte sănătoasă.

**Pasul 1.** Preîncălzește cuptorul la 210°C.

**Pasul 2.** Pune fiecare păstrăv pe câte o foaie de copt sau aluminiu unsă cu ulei.

**Pasul 3.** Taie roșiile, lămâile și ceapa în rondele, apoi distribuie-le peste pește.

**Pasul 4.** Stropește cu ulei de măsline, presară verdețurile tocate, sare și piper. Adu o margine a foii de copt peste cealaltă și sigilează totul.

**Pasul 5.** Coace peștele timp de 20 de minute, apoi servește cu garnitura preferată.

**Autor:** Teo Dinescu

**Mai multe rețete de la acest autor**

**Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:**