



Păstrăv la cuptor cu mămăligă

Steps: 7

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

4	fileuri de păstrăv	1	lămâie
	Ulei de măsline		sare si piper
100 g	roșii cherry	4 linguri	muguri de pin
100 g	mălai	40 g	parmezan
60 g	brânză cheddar	4	linguri de unt

Instructions

Rețeta de păstrăv la cuptor de mai jos se servește alături de roșii parfumate coapte și o mămăligă rafinată cu parmezan.

Pasul 1. Preîncălzește cuptorul la 150°C.

Pasul 2. Pune fileurile de păstrăv pe o foaie de copt într-o tavă, unge-le cu ulei de măsline, presară sare și piper și dă la cuptor pentru 12 minute.

Pasul 3. Într-o tavă de gratinat mai mică, pune roșiile tăiate în jumătate, sare, piper, mugurii de pin și puțin ulei de măsline.

Pasul 4. Lasă roșiile la cuptor timp de 20 de minute.

Pasul 5. Între timp, pune la fiert o jumătate de litru de apă, cu sare.

Pasul 6. Toarnă mălaiul și amestecă bine mămăliga, respectând timpul de fierbere indicat pe ambalaj.

Pasul 7. Aducă untul și brânzeturile și ia de pe foc.

Servește peștele cu o porție de mămăligă și garnitura de roșii coapte.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie: