



File de cod la cuptor cu castravete și mango

Steps: 9

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

1	castravete	1/2 linguriță	pastă de ardei iute
	flori de sare	1	mango
1	nucă de cocos proaspătă	4	fileuri de cod de 125 g
	ulei de măsline		sucul de la o lămâie
12 linguri	de ulei de măsline	300 g	smântână lichidă
4 linguri	de suc de lămâie	4 lingurițe	zahăr brun

Instructions

Un preparat cu arome exotice, solare, care va aduce multă culoare în farfurie.

Pasul 1. Taie castravetele în rondele.

Pasul 2. Fă un sos din sucul de lămâie și uleiul de măsline.

Pasul 3. Amestecă rondelele de castravete cu vinegretă, pastă de ardei iute și puțină sare.

Pasul 4. Taie mango în cuburi mici.

Pasul 5. Crapă nuca de cocos și, cu ajutorul unui peeler, taie fâșii din pulpa fructului.

Pasul 6. Combină smântâna lichidă, sucul de lămâie (cele 4 linguri) și zahărul brun, într-o cratiță, la foc mic, și fierbe până se îngroașă, amestecând continuu.

Pasul 7. Pune codul stropit cu ulei într-o tavă unsă și coace în cuptorul preîncălzit la 180°C, timp de 8-10 minute.

Pasul 8. Pe farfurie, pune castraveți, presară cu mango și fâșii de nucă de cocos.

Pasul 9. Aranjează friptura de cod și servește cu sosul de smântână.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe retete si sfaturi utile din aceasta categorie:

File de cod la cuptor cu castravete și mango

Stand 15.11.2023