



Lavrac la grătar cu roșii cherry

Steps: 3

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

4 buc. lavrac (biban de mare)	500 g roșii cherry ciorchine
80 ml ulei de măsline extra virgin	1 buc. lămâie
100 g rucola	10 g sare
50 g piper	

Instructions

Lavracul (cunoscut și ca biban de mare sau lup de mare) se consumă cu precădere pregătit pe grătar sau în cuptor. Rețeta de mai jos se poate găti similar în ambele variante, după preferință. Savurează-l cât de des ai ocazia, pentru că este o sursă de proteine de calitate foarte bună.

Pasul 1. Lavracul, sau bibanul de mare, se curăță bine de solzi, se eviscerează, se crestează, se azonează cu sare, piper, ulei de măsline și se pune pe grătarul încins (se poate folosi și tigaia grill, sau se poate găti la tavă, în cuptor).

Pasul 2. Roșiile cherry se pun pe grătarul încins cu ciorchine cu tot.

Pasul 3. Așază pe o farfurie lavracul rumenit și un ciorchine de roșii cherry coapte la grătar, o mână de rucola proaspătă și stropește totul cu ulei de măsline extra virgin. Poți pregăti un sos simplu și delicios din roșiile cherry coapte, cu puțin ulei de măsline extra virgin, sare și piper.

Știi că, în Grecia antică, lavracul era considerat ca fiind cel mai inteligent dintre pești și era cel mai greu de prins? În zilele de azi, este cel mai important pește comercial crescut pe scară largă în regiunea mediteraneană.

Găsești mereu lavrac proaspăt în [Pescăria Selgros](#), unde poți alege dintr-o paletă largă de specii de pești, care îți vor garanta reușita rețetelor tale favorite!

Autor: Chef Cristian Dumitru

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie: