



Dorada la cuptor cu legume

Steps: 7

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

2	dorade	6	cartofi
2	roșii	1	ceapă
1	lămâie	2	crenguțe de pătrunjel
2	crenguțe de cimbru	2	crenguțe de busuioc
1/2 linguriță	de boia	1/2 linguriță	de ardei iute
1/2 linguriță	de ghimbir măcinat	2 linguri	de ulei de măsline
	sare		piper

Instructions

Un preparat simplu de realizat, cu un gust fin și delicat. Este o alegere potrivită pentru un prânz sau chiar pentru masa de seară.

Pasul 1. Curăță cartofii și morcovii, taie-i felii subțiri și toacă ceapa mărunt.

Pasul 2. Spală și toacă fin pătrunjelul, cimbrul și busuiocul.

Pasul 3. Curăță de solzi doradele, îndepărtează capetele și spală-le bine, sub un jet de apă rece.

Pasul 4. Pregătește o marinadă, amestecând uleiul de măsline cu sucul unei lămâi, restul condimentelor și ierburile aromatice tocate fin. Cu un cuțit bine ascuțit, fă câteva incizii pe fiecare doradă, apoi adaugă marinada peste ele. Lasă peștele la marinat pentru 30 de minute, la frigider.

Pasul 5. Între timp, fierbe cartofii și morcovii, timp de 20 de minute, apoi scurge-i de apă.

Pasul 6. Preîncălzește cuptorul la 200°C.

Într-un vas pentru cuptor, pe hârtie de copt, distribuie ceapa, cartofii, roșiile tăiate sferturi și felii de lămâie. Așază doradele peste legume, apoi toarnă deasupra marinata.

Pasul 7. Coace peștele la cuptor timp de 35 de minute. Dacă este necesar, poți adăuga puțină apă în timpul gătitului.

Servește dorada la cuptor cu legume și felii de lămâie. Poți decora cu frunze de pătrunjel.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:

Dorada la cuptor cu legume

Stand 16.11.2023