



Pește spadă cu sos de smântână

Steps: 6

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

4	fileuri de pește spadă	2	morcovi
1	gulie	2	radăcini de păstârnac
4	cartofi	4	cepe roșii
1.5 l	supă de legume	30 g	unt
1	lămâie bio	1	cățel de usturoi
50 g	smântână lichidă		ulei de măsline
2 linguri	pătrunjel verde tocat		

Instructions

Pentru acest pește spadă rețetă rapidă cu sos de smântână, folosește rădăcinoasele preferate, pentru o notă dulce.

Nu ezita să încerci această rețetă savuroasă, alege cele mai bune ingrediente de la Selgros și garantat vei avea succes!

Pasul 1. Preîncălzește cuptorul la 180°C.

Pasul 2. Curăță legumele, spală-le și taie-le cuburi de aceeași dimensiune.

Pasul 3. Pune morcovii, cartofii și gulia într-o cratiță, acoperă cu supă și gătește-le până sunt al dente, 10 - 12 minute.

Pasul 4. Topește untul într-o tigaie, adaugă ceapa și usturoiul tocat și rumenește-le. Adaugă 500 ml de supă, zeama de lămâie și, treptat, smântâna. Adu amestecul la punctul de fierbere, în timp ce amesteci constant.

Pasul 5. Unge fundul unui vas de gratinat cu ulei de măsline. Pune fileurile de pește, apoi acoperă cu sosul de smântână.

Pasul 6. Lasă peștele la copt timp de 20 de minute.

Servește peștele cu sos și legumele al dente.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:

Pește spadă cu sos de smântână

Stand 16.11.2023