



Pește spadă cu roșii și usturoi

Steps: 4

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

800 g	pește spadă	400 g	roșii decojite
1	ceapă	1	cățel de usturoi
	pătrunjel		arpagic
1 lingură	capere	1	mână de măslin
2 linguri	ulei de măslin		sare, piper

Instructions

Cu rețeta de mai jos vei pregăti o friptură de pește sabie savuroasă. Nu ai nevoie de multe ingrediente, însă pune accent pe calitate.

Pasul 1. Taie ceapa și zdrobește usturoiul.

Pasul 2. Într-un bol, amestecă două linguri de ulei de măslin, roșiile decojite și tocate, ceapa, usturoiul, măslinul și ierburile. Adaugă sare și piper.

Pasul 3. Pune fileurile de pește spălate și uscate în acest sos și lasă la marinat o oră, la temperatura camerei.

Pasul 4. Între timp, preîncălzește cuptorul la 200°C. Într-o tavă de gratinat, toarnă peștele și sosul și lasă la cuptor timp de 15 minute.

Servește peștele fierbinte, cu sos și garnitura preferată.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie:

Pește spadă cu roșii și usturoi

Stand 16.11.2023