



Biban de mare (Lavrac) file cu orez negru și parmezan

Pași: 4

Difficulty Grad:

Ingrediente

Portions

4 buc.	file de lavrac	30 g	parmezan ras
30 ml	ulei de măsline	150 g	orez negru
50 g	unt	100 ml	lapte
300 g	păstârnac	100 g	țelină
1 buc.	lămâie	1 buc.	țelină apio
3 căței	usturoi	50 ml	vin alb
	busuioc verde		sare
	piper alb		

Mod de preparare

Bibanul de mare este alegerea perfectă pentru un prânz ușor, dar plin de arome sofisticate. În această rețetă creată de Lady Chef Cornelia Ghișoi, fileurile de lavrac sunt rumenite la perfecțiune, iar pielea crocantă adaugă un contrast plăcut texturii delicate a peștelui. Servit alături de orez negru cremos, cu parmezan și vin alb, și completat de un piure fin de păstârnac și țelină, acest preparat aduce laolaltă gusturi subtile și echilibrate.

Descoperă savoarea complexă a bibanului de mare în combinație cu ingrediente proaspete și de calitate, și transformă masa de prânz într-o experiență culinară rafinată!

1. Fileul de pește se taie în două, se crestează (dacă este gros) și se condimentează. Se încinge o tigaie, se adaugă câteva picături de ulei, apoi se așază peștele cu pielea în jos. Se lasă să se rumenească ușor, apoi de întoarce, se adaugă usturoi și rozmarin și se mai lasă puțin la prăjit. La final se stoarce puțină lămâie peste.
2. Țelina apio se blanșează și se transferă într-un vas cu apă rece și gheață. Apoi se trage la tigaie în unt cu usturoi.

3. În aceeași tigaie în care s-a călit țelina, se adaugă orezul fiert, parmezanul ras și vinul alb.
4. Se face un piure din păstârnac și țelină cu unt rece, lapte și apă.

Bucură-te de o experiență culinară completă! Descoperă promoțiile noastre la ingredientele necesare pentru a găti o rețetă ca un adevărat Chef!

Autor: Lady Chef Cornelia Ghișoi

Mai multe rețete de la acest autor.

Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie.

Biban de mare (Lavrac) file cu orez negru și parmezan

Stand 11.09.2024