



Zacuscă de păstrăv

Pași: 4

Difficulty Grad:

Ingrediente

Portions

500 g	ardei kapia	500 g	ardei gras roșu
2 foi	dafin		piper boabe
800 g	ceapă	1 kg	păstrăv proaspăt
400 g	suc de roșii		boia afumată
	boia iute	100 ml	oțet
400 g	suc de roșii	300 g	morcovi
200 ml	ulei	2 linguri	miere de albine sau zahăr

Mod de preparare

Zacusca de păstrăv este o reinterpretare gourmet a rețetei clasice, aducând o notă de rafinament și un plus de savoare. Ideală pentru cei care caută o masă ușoară, cu un conținut echilibrat între proteine și calorii, acest preparat îmbină aromele delicate ale păstrăvului cu gustul intens al ardeilor copti și al boielei afumate. Rețeta, creată de Lady Chef Cornelia Ghișoi, te îndeamnă să te bucuri de o combinație inedită de ingrediente naturale, într-un preparat ce poate fi savurat atât ca aperitiv, cât și ca fel principal.

Ușor de preparat, dar impresionant la gust, zacusca de păstrăv este perfectă pentru mesele în familie sau pentru a aduce un strop de creativitate în meniul tău zilnic. Cu păstrăv proaspăt, copt cu grijă, și legume pline de savoare, acest preparat îți oferă un mix de arome bogate, fără a face compromisuri în ceea ce privește echilibrul caloric. Încearcă acum rețeta și descoperă un nou mod de a te bucura de zacusca ta preferată!

1. Se pune păstrăvul la fiert, fără capete și cozi, în apă fierbinte cu sare, boabe de piper, oțet, foi de dafin, legume (ceapă, morcov, țelină) și se fierbe câteva minute. Oțetul are rolul de a tăia mirosul pregnant de pește. Se scoate peștele pe un pat de gheață. Se lasă peștele la răcit. Din pește se elimină cu grijă oasele și pielea și se rupe în bucăți grosier.
2. Ceapa tocată se fierbe, se scurge și se lasă la răcit. După ce s-a răcit, se călește în ulei, se adaugă și morcovul ras.
3. Ardeiul kapia și cel gras se coc, după care se dau prin mașina de tocat carne.
4. Se pun ardeii peste ceapa și morcovii căliți, după câteva minute se adaugă sucul de roșii și pasta de tomate și se lasă să fiarbă. Se adaugă foi de dafin, sare, piper, boia de ardei afumată, dulce și picantă (după gust). Se fierb împreună aproximativ 50 de minute. Se adaugă păstrăvul și două linguri de miere de albine sau zahăr (taie din aciditate) și se mai fierbe încă 10 minute. Când uleiul se ridică deasupra este semn că zacusca noastră este gata. Se pune în borcane sterilizate și se dau la cuptor cam 10 minute la 140°C.

De la rețetă la farfurie, ca un profesionist! Descoperă promoțiile acum!

Autor: Lady Chef Cornelia Ghișoi

Mai multe rețete de la acest autor.

Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie.