

Conopidă la Cuptor – Conopidă gratinată, cu cașcaval – Un adevărat deliciu



N-aș fi crezut vreodată că voi prepara conopida în acest mod. Însă, de acum înainte, aceasta va fi metoda mea preferată de a găti conopida la cuptor. Conopida gratinată pe care am preparat-o recent a fost un adevărat deliciu; totul a ieșit perfect.

Conopidă la Cuptor



Îți împărtășesc o rețetă de **conopida la cuptor** care nu m-a dezamăgit niciodată și pe care ți-o recomand cu încredere. Este **simplă, rapidă și sățioasă**.

Și ca să fie **experiența culinară** și mai **savuroasă**, **cașcavalul gratinat** ridică gustul la un nivel superior. Deși este o **mâncare delicioasă** și cu un **conținut redus de calorii**.

- 1.5 kg conopidă proaspătă
- 3 ouă
- 1/4 linguriță de sare
- 250 gr pesmeț sau panko
- 200 gr făină de orez, sau de grâu dacă dorești
- 200-250 gr cașcaval

Pentru marinadă:

- 100 ml ulei măsline
- 1 linguriță piper
- 1 linguriță boia dulce afumată
- 1/4 linguriță fulgi de ardei iute
- 1 linguriță sare
- 5-6 căței de usturoi
- 1 crenguță de rozmarin
- 5-6 frunzulițe de salvie (opțional)
- 3-4 crenguțe de cimbru lămâios, doar frunzulițele
- 2 linguri sos Worcester

1. Preîncălzește cuptorul la 180 de grade Celsius.
2. Îndepărtează cotorul conopidei pentru a păstra unitatea florescenței.



3. Taie conopida în felii de 2-3 centimetri grosime.
4. Mărunțește 5 frunzulițe de salvie, o crenguță de rozmarin și 4 firicele de cimbru lămâios.
5. Bate 3 ouă mari într-un bol și adaugă un sfert de linguriță de sare și puțin din amestecul de ierburi.



6. Într-un alt bol, amestecă 100 ml de ulei de măsline, o linguriță de boia dulce afumată, un vârf de linguriță de fulgi de ardei iute, o jumătate de linguriță de piper proaspăt rășnit, restul amestecului de ierburi, o linguriță de turmeric, 5-6 căței de usturoi zdrobiți, 2 linguri de sos Worcester și o linguriță de sare pentru a prepara marinata.

7. Pregătește o tavă pentru copt.
8. Înmoaie fiecare bucată de conopidă în marinată, apoi în făină de orez, în ouăle bătute și în final în panko sau miez de pâine uscat și mărunțit. Așază fiecare bucată în tavă.



9. Coace conopida la cuptor pentru aproximativ 50 de minute

la 180 de grade Celsius.

10. Scoate conopida din cuptor și adaugă deasupra cașcaval ras.
11. Pune conopida înapoi în cuptor pentru încă 2-3 minute, pentru a topi și gratina cașcavalul.
12. Între timp, pregătește o salată sau un sos după preferințe pentru a însoți conopida.



1. Ajustează cantitățile și timpul de gătire după nevoile tale.