

Mă duce cu gândul direct în Deltă! Așa gust mai rar... Plachie de crap



Mă duce cu gândul direct în Deltă! Așa gust mai rar... Plachie de crap



Plachia de crap este un fel de mâncare tradițional românesc, care combină aromele bogate ale peștelui proaspăt cu o mixtură de legume suculente și condimente care îți vor face papilele gustative să danseze de bucurie. În acest articol, vă voi prezenta pas cu pas cum să pregătiți acest deliciu, folosind ingrediente simple, dar pline de savoare.

- 1,6 kg crap
- 800 g ceapă
- 120-130 ml ulei de floarea soarelui
- 5 g sare
- 1/2 linguriță piper
- 5-6 căței de usturoi
- 2 morcovi medii
- 3 ardei grași/kapia
- 1 ardei iute
- 1 lingură pastă de tomate
- 200 ml vin alb sec

- 500 g roșii în suc propriu
- 200-300 ml apă

1. Încinge uleiul într-o cratiță și adaugă ceapa. Călește ceapa cu sarea, dafinul și piperul până devine translucidă și începe să se caramelizeze.
2. Adaugă usturoiul și lasă-l un minut.
3. Adaugă morcovii și ardeii, călescându-i până devin moi.



4. Introdu pasta de tomate, amestecă bine și lasă un minut.
5. Toarnă vinul alb și lasă să fiarbă până când alcoolul se evaporă parțial.
6. Adaugă roșiile și omogenizează bine.
7. Așează bucățile de crap în cratiță, întorcându-le pe ambele părți pentru a absorbi aromele.



8. Preîncălzește cuptorul la 180°C.
9. Transferă cratița în cuptor și lasă plachia să se coacă timp de aproximativ 50 de minute, până când crapul este complet gătit și legumele sunt frumos rumenite.
10. Scoate plachia de crap din cuptor și lasă-o să se răcorească puțin.
11. Decorează cu verdeață proaspătă înainte de servire.

