

Mâncare de Pește [FRIPTURĂ DE PEȘTE] pe Pat de Legume la Cuptor



Mâncare de Pește [FRIPTURĂ DE PEȘTE] pe Pat de Legume la Cuptor



Mâncare de pește sau **friptură de pește**, totul făcut pe pat de legume la cuptor. Iată aici o rețetă de pește la cuptor, foarte ușor de făcut și perfectă pentru pofte sau dezlegare la peste. Așa-zisă friptură de pește pe pat de legume la cuptor este un lup de mare foarte delicios cu puține oase, si da, este o alternativa reusita pentru o cina fantastica.

- 4 pești (250-300 g), lup de mare/doradă/macrou, păstrav, etc.
- 2 cepe mari
- 1 morcov mare
- 6 cartofi medii
- 1 1/2 căciulii de usturoi, 10-15 căței de usturoi
- 150 ml vin alb
- 70 ml ulei de măsline

1. Tăiați cepele în fâșii subțiri și morcovul în rondeli sau fâșii subțiri. Tăiați căței de usturoi în fâșii

subțiri.



2. Tăiați cartofii în feliuțe subțiri cu ajutorul unei mandoline sau a unui cuțit. Puneți cartofii și morcovii într-o tavă mare, astfel încât să acopere fundul tavii.
3. Adăugați ceapa și usturoiul peste straturile de cartofi și morcovi. Condimentați cu sare și piper după gust.
4. Adăugați uleiul de măsline și amestecați totul bine.
5. Filetați peștele și așezați bucățile de pește peste legume. Condimentați peștele cu sare și piper.



6. Turnați vinul alb dulce peste totul.
7. Acoperiți tava cu folie de aluminiu și foi de copt.



8. Coaceți în cuptor timp de aproximativ o oră și 40 de minute la 180°C (356°F). La jumătatea timpului de coacere, scoateți folia și lăsați peștele și legumele să se rumenească frumos.
9. În timp ce friptura de pește se coace, pregătiți vinegreta. Amestecați mărarul proaspăt, uleiul de măsline, ierburile de Provence, cubulețele de ardei iute și zeama de lămâie. Ajustați cantitățile după gust.
10. După ce friptura de pește este gata, serviți-o cu legumele din tavă și vinegreta pregătită.

