

Pălămidă pe foaie cu cartofi natur – De acum doar așa voi găti peștele la tigaie



Pălămidă pe foaie cu cartofi natur



Pălămidă la tigaie cu cartofi natur – rețetă **simplică, rapidă și delicioasă!**

Pălămida capătă o **crustă crocantă** și un **interior succulent**, iar **cartofii** natur, **aromați** și ușori, completează perfect farfuria. O **combinație clasică**, dar cu un plus de savoare! Ideală pentru un **prânz sănătos** sau o **cină gustoasă**, gata în câteva minute.

Ingrediente sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 3-4 fileuri de pălămidă
- 150 g făină de grâu
- 2 linguri mălai
- 3 linguri ulei de măsline
- 1 lingură cimbru uscat
- 1 lingură pudră de ciuperci
- 1/2 linguriță piper
- 4-5 g sare

- 1 kg cartofi
- 1 legătură leuștean uscat
- 10 g sare

1. Pune apă la fiert cu sare într-o oală, apoi adaugă cartofii tăiați în bucăți mai mari. Adaugă leuștean uscat pentru aromă. Fierbe cartofii până când intră și ies ușor în vârful cuțitului (aproximativ 35–50 de minute).
2. Între timp, pregătește fileurile de pălămidă: într-un bol, amestecă făină cu sare, piper, mălai, cimbru uscat și, opțional, pudră de ciuperci deshidratate. Treci fileurile prin acest amestec și scutură-le de exces.
3. Pregătește o tigaie cu hârtie de copt decupată să-i acopere fundul și pereții. Pune ulei de măsline (sau floarea-soarelui), încinge ușor și adaugă fileurile. Gătește-le pe fiecare parte câte 5–6 minute, până formează crustă, întorcându-le cu grijă.
4. Când peștele este gata, închide focul și adaugă cartofii fierți direct în tigaie, peste uleiul aromat rămas. Amestecă ușor, astfel încât cartofii să absoarbă aromele din tigaie.
5. Servește fileurile de pălămidă alături de cartofii natur stropiți cu puțină lămâie.