

Pește cu Legume Gratinat la Cuptor | Doradă Prăjită cu Legume | Doradă la Tigaie



Pește cu Legume Gratinat la Cuptor | Doradă Prăjită cu Legume | Doradă la Tigaie



Această rețetă combină savoarea peștelui cu o garnitură de legume delicioasă, toate acestea pregătite cu atenție și migală pentru a impresiona și a răsfăța persoanele dragi.

- 1 doradă mai măricică
- 4 cartofiori medii
- 1 ardei iute roșu (după preferințe), sau ardei Kapia dacă nu doriți iute
- 4 căței de usturoi
- 2 dovlecei
- ierburi aromatice (cimbru lămâios, oregano, etc)
- 15-20 ml ulei de măsline
- 100 g unt
- 200 ml smântână lichidă
- 1/2 ceapă mică
- sare și piper după gust

▪ opțional felii de lămâie sau lime

1. Tăiați cartofii, dovleceii, ceapa și ardeiul iute în cubulețe mărunte. Tocați usturoiul mărunț.



2. Curățați și filetați dorada, apoi crestez-o ușor și condimentați cu sare și piper.



3. Încălziți uleiul de măsline și o parte din unt într-o tigaie.

4. Sotați cartofii până devin aurii, apoi scoateți-i și scurgeți excesul de ulei.

5. În aceeași tigaie, adăugați usturoiul, ceapa și ardeiul iute, gătiți pentru câteva minute.



6. Adăugați dovleceii și sotați.

7. Condimentați cu sare, piper și cimbru.

8. Într-o altă tigaie, adăugați unt și gătiți fileurile de doradă pe ambele părți până sunt bine făcute.



9. Adăugați cartofii sotați înapoi în tigaie cu dovleceii.

10. Adăugați smântâna lichidă, amestecați și lăsați să se îngroașe ușor.



11. Pregătiți un vas de copt, adăugați amestecul de legume și fileurile de doradă deasupra.

12. Așezați feliile de lime pe pește.

13. Gratinați în cuptorul preîncălzit la 240 de grade Celsius timp de 10 minute.

