

Pește cu Legume și Sos- Ceva Special din Cremă de brânză cu Legume și Șalău



Pește cu Legume și Sos- Ceva Special din Cremă de brânză cu Legume și Șalău



Această rețetă de file de șalău este nu doar delicioasă, dar și sănătoasă, fiind o alegere excelentă pentru cei care doresc să se mențină în formă. Combinând gustul bogat al șalăului cu un sos cremos și aromele bogate ale legumelor și mirodeniilor, această rețetă va fi cu siguranță un hit la orice masă.

- aprox. 1 kg pește file (4-6 buc.)
- 250 g roșii cherry
- 100 g mazăre verde
- 100 g boabe de porumb dulce
- 150 g cremă de brânză
- 8 căței de usturoi
- 200 ml apă
- 1 cub Delikat de casă
- 1 linguriță boia dulce, sau afumată
- 1/2 linguriță piper

- 1 linguriță oregano
- 1 linguriță de sare, sau după gust
- 1 legătură mărar proaspăt
- 1 legătură pătrunjel
- 30 ml ulei de măsline

1. Porționați fileul de șalău în bucăți egale.



2. Încingeți uleiul de măsline într-o tigaie și prăjiți fileurile de șalău pe o parte timp de 3 minute, apoi scoateți-le și puneți-le deoparte.

3. În aceeași tigaie, adăugați usturoiul mărunțit și gătiți-l ușor.

4. Adăugați roșiile cherry, porumbul boabe și mazărea, amestecând bine.



5. Condimentați cu sare, piper, oregano și boia de ardei dulce.

6. Adăugați 200 ml de apă și cubul de supă de legume. Lăsați să fiarbă ușor.

7. Adăugați crema de brânză și amestecați până la omogenizare.



8. Reduceți focul la minim și reintroduceți fileurile de șalău în sos.

9. Acoperiți tigaia cu un capac și lăsați să gătească la foc mic timp de 7-10 minute.

