

Rețetă simplă delicioasă, macrou marinat la cuptor



Rețetă simplă delicioasă, macrou marinat la cuptor



Peștele marinat este un adevărat deliciu, iar combinația sa cu condimentele și aromele din cuptor va face ca fiecare mușcătură să fie o experiență memorabilă. În plus, de rețeta pas cu pas, vei găsi și sfaturi practice pentru alegerea celor mai proaspete ingrediente și pentru a obține rezultate perfecte de fiecare dată.

- 2-3 buc macrou în funcție de calibru și tigaie;
- 1 ceapă medie/mare
- 1 morcov mediu
- 5-6 crenguțe cimbru lămâios proaspăt
- 3 frunzulițe de dafin
- 20 g zahăr
- 1/2 linguriță piper
- 4-5 g sare
- 1 linguriță oregano uscat
- 1 ardei iute, fără semințe
- 100-120 ml ulei fl. soarelui
- 100 ml oțet 9 grade, mai de calitate
- 200 ml apă

1. Căliți ceapa, morcovul și ardeiul iute în ulei împreună cu frunzele de dafin, piperul și sarea.



2. Continuați să amestecați până când legumele devin moi.

3. Curățați macroul, îndepărtați capul, coada și aripioarele, apoi tăiați-l în rondel.

4. Într-un castron, amestecați oțetul, zahărul, oregano, apa și adăugați peste legumele călite.

5. Tăvăliți fiecare rondel de macrou prin acest amestec și așezați-l într-un vas pentru cuptor.



6. Presărați peștele cu cimbru și coaceți-l în cuptor preîncălzit la 200 de grade Celsius timp de aproximativ 1 oră și 10 minute.

7. Dacă este necesar, întoarceți rondelurile de pește la jumătatea timpului de coacere.

8. Serviți macroul fierbinte, stropit cu puțin suc de lămâie pentru a-i accentua gustul.



9. Se poate servi cu legumele din tigaie sau cu garnituri la alegere.