



reteta-video.ro

## Cartofi la cuptor

[Cartofii](#) sunt cele mai populare legume din lume și se găsesc în camera oricărei gospodine. Consumat corect, cartoful are o serie de beneficii pentru organism, având în compoziția sa potasiu, vitamine din complexul B, cantități importante de vitamina C și vitamina K.

**Cartofii la cuptor** reprezintă o rețetă simplă, gustoasă și sățioasă. Este mai mult o rețetă pentru ovo-lacto-vegetarieni, dar pe care lumea o mănâncă cu poftă. Perfecti atât pentru prânz cât și pentru cină, alături de o friptură și o salată sau de niște murături, cartofii la cuptor reprezintă una dintre cele mai simple garnituri. [Cartofii](#) pregătiți la cuptor au mai puține calorii decât cei prăjiți, dar au cu toată siguranța aromă față de cei fierti. Cu o crustă crocantă, cu aromă de boia afumată și marar deasupra, cartofii la cuptor se topesc în gură, și să-i pregătim chiar dacă nu suntem experți în bucătărie. Ideali pentru acest preparat sunt cartofii noi, dar orice fel de cartofi amare rămâne o rețetă simplă și rapidă!

**INGREDIENTE CARTOFI LA CUPTOR**

1 Kg. de cartofi curatati si spalati  
un ardei gras curatat si spalat  
70 gr. de cascaval ras pe razatoarea mica  
o legatura de marar spalat  
2 linguri de ulei  
o lingura de paprika afumata  
sare  
piper proaspat macinat

**MOD DE PREPARARE CARTOFI LA CUPTOR****PASUL 1**

Incalzim cuptorul.

**PASUL 2**

Taiem cartofii in rondele groase de o jumatate de cm.  
Taiem ardeiul in fasii subtiri.

Tocam marunt mararul.

**PASUL 3**

Pregatim un vas pentru cuptor in care aranjam rondelele de cartof.

**PASUL 4**

Turnam deasupra cartofilor cele 2 linguri de ulei.

**PASUL 5**

Condimentam cu sare, piper si paprika afumata.

**PASUL 6**

Amestecam bine, pentru a se intrepatrunde toate aromele.

**PASUL 7**

Punem fasiile de ardei.

**PASUL 8**

Presaram deasupra cascavalul ras.

**PASUL 9**

Acoperim vasul cu folie de aluminiu si il introducem in cuptorul incalzit pentru 35-40 de minute.

**PASUL 10**

Cand cartofii sunt moi (dupa cele 35-40 de minute), scoatem tava din cuptor si indepartam folia.

**PASUL 11**

Introducem din nou vasul cu cartofi in cuptorul incalzit pentru 5-10 minute.

**PASUL 12**

Cand preparatul este auriu, il scoatem din cuptor.

**PASUL 13**

Presaram deasupra mararul tocat.

**PASUL 14**

Servim cald, ca si garnitura, langa orice tip de carne.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru  
Cartofi la Cuptor.**

**POFTA BUNA!**