



reteta-video.ro

Chefal la Cuptor in Folie de Copt

Pestele la cuptor este una dintre cele mai simple retete posibile, asta fie ca alegem file de peste sau un peste intreg. Iar cel mai dietetic si mai usor este sa-l „imbracam” in folie de copt, sa-l aromatizam cu **lamaie, usturoi si ierburi** si sa-l lasam sa se gateasca la abur. De data aceasta eu am ales **chefalul**, pentru ca inca imi e gandul la vacanta dar, la fel se pregateste si pastravul, [somonul](#), bibanul, dorada sau codul. **Gatitul in folie de pergament** este potrivit pentru orice aliment care necesita un timp scurt de preparare, de la piept de pui feliat subtire, fructe de mare, legume si evident, cel mai potrivit, pestele. Asta pentru ca toate condimentele si parfumul ierburilor aromatice trebuie sa patrunda rapid in carne. Cel mai complicat atunci cand faci peste la tava mi se pare sa-l alegi. Pestele proaspat are carnea si pielea ferme, ochii limpezi, inca miros de apa iar, daca il apasam usor, carnea revine imediat inapoi. Inainte de a-l gati **en papillote** trebuie nu numai curatat bine in interior dar si de solzi, insa la fel de bine trebuie sters. Pentru ca nu vrem sa fiarba, ci sa se gateasca in suc propriu. Carnea ramane frageda pentru ca pachetul de hartie are rolul de a pastra toata bunatatea in interior. Tocmai de aceea este important sa sigilam ermetic papiota. Pare putin complicat, dar o data ce prindem miscarea e usor. Indoim si apasam, pornind dintr-o parte, ca si cum am lipi un plic. O sa vedeti ca in timpul coacerii folia de pergament se umfla, pentru ca aburul circula prin ea si gateste pestele. Iar sosul din interior este irezistibil!!!! Sa va fie de folos!

INGREDIENTE CHEFAL LA CUPTOR IN FOLIE

3 chefali (cam 1,5 kg) curatati in interior si de solzi, spalati si bine stersi
o lamaie mare
30 g de unt
2 linguri cu ulei de masline
9 catei mici de usturoi, curatati si spalati
3 crengute de cimbru
o lingurita cu seminte de fenicul
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE CHEFAL LA CUPTOR IN FOLIE

PASUL 1

Incalzim cuptorul.

Taiem 3 catei de usturoi in rondele. Taiem lamaia in felii iar apoi pe cele mai mari in jumatati.

PASUL 2

Asezam pestele in mijlocul unei bucati de hartie pergament de copt, taiata suficient de mare pentru ca mai apoi sa putem „imbraca” pestele in ea.

PASUL 3

Condimentam interiorul pestelui cu piper macinat, sare, punem 2 catei de usturoi, o crenguta de cimbru si umplem burta pestelui cu felii de lamaie. Adaugam un cubulet de unt, cam 10 g, si inchidem cat putem de bine pentru ca toate aromele sa ramana in interior.

PASUL 4

Condimentam exteriorul pestelui cu piper macinat, sare, punem deasupra cateva rondele de usturoi, il stropim cu o lingurita cu ulei de masline, presaram peste el seminte de fenicul si asezam felii felii de lamaie.

PASUL 5

Tragem peste peste folia de copt si incepem sa sigilam pachetul sub forma de semiluna. Pornim dintr-o parte, rasucind marginile si formand un fel de punguta inchisa ermetic. Pliem marginile hartiei de copt ca si cum am face un feston si apasam bine. Ca sa ne fie si mai usor taiem inainte hartia pliata in doua sub forma de semicerc, o sa obtinem o foaie ca o inima, pe care o putem indoi usor. La capat facem 3-4 pliuri, cat mai bine stranse, iar hartia ramasa o indoim si o bagam dedesubt.

PASUL 6

Pregatim la fel si ceilalti pesti. Asezam pachetelele intr-o tava si le punem in cuptorul incalzit la 180 de grade pentru 20 de minute.

PASUL 7

Scoatem tava din cuptor, taiem cu grija hartia de deasupra fiecarui peste pentru ca o sa iasa abur fierbinte si o desfacem ca pe un plic, avand grija ca toate sucurile sa ramana in interiorul ei.

PASUL 8

Punem pestele inapoi in cuptor, la 200 de grade, pentru maxim 10 minute, cat sa se rumeneasca usor.

PASUL 9

Este bun si sanatos servit imediat cu garnitura de legume fierte la abur, cartofi natur, salata verde si mai ales cu sosul din pachetul de hartie.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Peste Chefal la Cuptor in Folie de Copt.*
*POFTA BUNA!***

