



reteta-video.ro

Chiftele de Peste la Cuptor (de post)

De cand ma stiu iubesc chiftelutele, dar de ceva timp am descoperit ca imi plac tare mult **chiftelele de peste**. Cand eram mica n reuseau ai mei sa ma faca sa mananc peste. Sincera sa fiu, nici acum nu pot sa-l vad in farfurie cu ochii sai mici, care parca ma fi asa ca de cele mai multe ori pregatesc pestele fara cap. Cred ca am ceva traume legate in special de faptul ca-mi dadeau celebrul peste, care avea un gust de vis... Dar acum, spre deosebire de copilarie, am inceput sa inteleg cum puteau ai mei sa manance **pe** cu placere si trebuie sa recunosc ca aveau dreptate. Si numai atat, chiar pot sa spun ca, de exemplu, **chiftelutele de peste** sunt grozave! Iar daca le pregatim la cuptor, devin de-a dreptul niste **chiftele de peste** minunate! Va recomanda sa folositi un **peste alb** oase cat mai putine, sau cel mai bine fileuri de peste (cod, crap, stiuca, melciu, salau sau somn), iar daca nu va place, puteti sa nu si peste afumat. Mama dadea carnea de peste, desfacuta de pe oase, prin masina de tocat (cred ca o facea ca sa ma pacaleasca de cand am descoperit cat de bun este pestele 😊), prefer sa o rup in bucatele, ca sa-i simt gustul mai bine. Legumele puteti sa le fi intregi si sa le dati pe razatoare, sau puteti sa le taiati in bucatele si sa le pasati. Daca nu vreti sa faceti **chiftelele de peste de post** cum le-am pregatit eu, sigur ca in loc de faina puteti sa puneti ou, care sa le lege. Mie imi plac calde, pe post de aperitiv cu peste, c fi si un fel pricipal, mai ales daca va plac marinate cu sos de rosii si diferite garnituri: piure, paste sau orez, exact ca si chiftelele din Si uite asa banalele chiftelute, pe care cred ca toata lumea le mananca cu placere, pot fi sanatoase, din carne de peste si fac cuptor.

INGREDIENTE CHIFTELE DE PESTE LA CUPTOR (de post)

500 g de peste alb (cod, somn, crap, stiuca, salau, merluciu)

150 g de peste afumat (optional)

3 linguri cu faina

3 linguri cu pesmet

3 cartofi medii, curatati si splatati

2 cepe medii, curatate si spalate

un morcov mediu, curatat si spalat

6-8 catei mici de usturoi, curatati si spalati

marar si patrunjel

2 linguri cu ulei

boabe de mustar, enibahar si piper

o foaie de dafin

sare

piper proaspat macinat

apa pentru fiert pestele si legumele

MOD DE PREPARARE

CHIFTELE DE PESTE LA CUPTOR (de post)

PASUL 1

Pregatim aragazul si o cratita in care punem apa. Adaugam boabe de mustar, enibahar si piper si foaia de dafin si lasam sa clocote

PASUL 2

Pregatim o alta craticioara in care punem apa si o lasam sa fiarba.

PASUL 3

Taiem cartofii in cubulete si morcovul in rondoale (daca vrem sa fiarba mai repede), dar putem sa ii lasam si intregi. Tocam marunt apoi mararul si patrunjelul.

PASUL 4

Cand apa din cratita cu mirodenii clocoteste, adaugam putina sare si punem pestele crud. Il lasam sa fiarba cam 7-8 minute.

PASUL 5

Cand apa din cealalta cratita clocoteste, punem cartofii si morcovul si ii fierbem pana cand devin moi.

PASUL 6

Curatam pestele afumat de piele si de oase si il rupem in bucatele (daca vreti sa folositi).

PASUL 7

Zdrobim usturoiul.

PASUL 8

Scurgem pestele fiert si il lasam sa se raceasca.

PASUL 9

Scurgem legumele fierte si le pasam sau le dam pe razatoare (daca le-ati fiert intregi).

PASUL 10

Curatam pestele fiert de piele si de oase, ii rupem carnea in bucatele si o punem peste legumele zdrobite. Carnea poate fi data masina de tocat, la fel ca si cea de la pestele afumat, dar depinde de preferintele voastre, pentru ca astfel va fi mai mult ca o pasta. sa folositi si file de peste, pe care insa trebuie sa-l fierbeti mai putin, cam 5-6 minute.

PASUL 11

Punem ceapa tocata, verdeata, usturoiul pisat si bucatile de peste afumat si amestecam usor.

PASUL 12

Condimentam cu piper macinat si sare.

PASUL 13

Adaugam treptat faina si incepem sa framantam. Daca vreti sa faceti chiftele de peste, dar care nu sunt de post, in loc de faina puti adauga si oua (ambele au rolul de a lega compozitia). Punem faina doar pana cand avem un amestec omogen din care putem sa formam bilute.

PASUL 14

Incalzim cuptorul si pregatim o tava in care aranjam hartie de copt.

PASUL 15

Cu mainile unse cu ulei sau cu apa, formam bilute cam de marimea unei mingi de ping-pong, pe care le tavalim bine prin pesmet pe ambele parti si le asezam in tava. Modelam cu mainile unse bucati din compozitie, pe care strangem usor intre palme, pana cand obtinem bilute omogene (de dimensiunea dorita) si apoi le trecem prin pesmet. Continuum pana cand terminam de pregatit toate chiftelutele de peste.

PASUL 16

Picuram putin ulei pe fiecare chiftea si le punem in cuptorul incalzit la 180 de grade pentru aproximativ 20-30 de minute.

PASUL 17

Dupa primele 10-15 minute, cand incep sa devina maronii, scoatem tava din cuptor, intoarcem chiftele si pe cealalta parte, apoi le punem din nou in cuptor.

PASUL 18

Scoatem chiftelutele din cuptor cand sunt rumenite uniform, pe toate partile.

PASUL 19

Servim.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Chiftele de Peste la Cuptor (de post)*.

POFTA BUNA!