



reteta-video.ro

Dorada la Cuptor in Crusta de Sare

Dorada la cuptor in crusta de sare vine cu intrebarea, fireasca, daca nu cumva o sa fie atat de sarata incat nu o sa ne putem atinge de ea. Raspunsul este ca nici vorba! O sa fie atat de buna, incat o sa o tot pregatiti. Acest mod de preparare al **pestelui la cuptor** este pe cat de spectaculos, pe atat de simplu si de rapid. Practic sarea absoarbe din umezeala pestelui si acesta se va coace fara sa se arda sau sa se usuce. Mai intai facem un **pat din sare**, asezam pestele peste el si apoi il imbracam intr-o "camasa" de sare. Nici macar nu este nevoie sa curatam pestele de solzi pentru ca pielea, cea care vine in contact direct cu sarea, se va lipi de crusta care se formeaza. Trebuie sa folosim sare grunjoasa, din cea pentru muraturi, sau sare de mare, dar nu din cea fina. Pentru a se prinde mai bine, o umezim cu albusuri, putin apa sau faina. Important este sa sigilam burta pestelui cu felii de lamaie pentru a impiedica sarea sa patrunda in interior. **Umplutura pestelui** o puteti face cu orice plante aromatice, bine "ascunse" si sigilate cu lamaie. Cand **crusta de sare** este tare, scoatem pestele pe o farfurie si ii indepartam pielea cu grija, pentru a nu scutura peste carne sarea prinsa de ea. Dorada se va desface cu usurinta in fileuri suculente si delicioase. Si nu doar dorada, pentru ca putem face si alti pesti in crusta de sare: pastrav, somon sau biban de mare. Jamie Oliver recomanda o modalitate de testare, cu furculita infipta prin sare in mijlocul pestelui: daca la retragerea furculitei dintii ei sunt fierbinti, pestele este facut. Oricum o sa va dati seama dupa aroma care se raspandeste in bucatarie!

INGREDIENTE DORADA LA CUPTOR IN CRUSTA DE SARE

3 dorade curate in interior, spalate si bine sterse (ale mele au avut 1,2 kg)

2 kg de sare

4 albusuri

o lamaie spalata

un ardei, curatat si spalat

o rosie spalata

o mana cu ierburi aromatice (patrunjel, cimbru, oregano, rozmarin, busuioc, menta)

coaja rasa de la o lamaie

MOD DE PREPARARE DORADA LA CUPTOR IN CRUSTA DE SARE

PASUL 1

Incalzim cuptorul.

PASUL 2

Taiem ardeiul in fasiute, iar rosia si lamaia in runde.

Cu o foarfeca taiem aripioarele de pe burta si de pe spatele pestilor.

PASUL 3

Umplem burta doradei cu runde de rosi, fasii de ardei, ierburi aromatice si felii de lamaie, dupa care o inchidem cat putem de bine.

PASUL 4

Punem peste sare albusurile si coaja de lamaie si amestecam bine.

PASUL 5

Intr-o tava mare aranjam hartie pentru copt, punem cam o treime din cantitatea de sare intr-un strat uniform gros de cam 2 cm. Asezam doradele pe patul de sare, fara sa se atinga intre ele, si le acoperim cu sarea ramasa, astfel incat sa lasam capetele si coada afara.

PASUL 6

Batorim sarea cu palmele pentru ca sa se lipeasca cat mai bine de peste si punem tava in cuptorul incalzit la 200 de grade pentru aproximativ 45 de minute.

PASUL 7

Cand crusta de sare de deasupra pestelui este tare si partile dinspre marginea tavii devin usor aramii il scoatem din cuptor.

PASUL 8

Il lasam sa se raceasca 10-15 minute, apoi spargem cu grija crusta de sare, cu ajutorul unui cutit sau cu un ciocan pentru snitele.

PASUL 9

Inlaturam pielea, care se desprinde foarte usor, avand grija sa nu scuturam sare peste carne. Cu un cutit de peste, un cutit mai lat sau cu o paleta, scoatem pestele din tava (pielea va ramane lipita pe patul de sare). Desprindem usor carnea de deasupra, scoatem sira spinarii, cele cateva oase mai mari si umplutura, pe care o aruncam.

PASUL 10

Servim fileurile de peste cu orez, cartofi copti, salata verde sau legume fierte la abur si un sos simplu din 2-3 linguri cu ulei de masline, zeama de la o jumătate de lamaie, un varf de cutit cu sare si cateva verdeturi proaspete tocate.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Dorada la Cuptor in Crusta de Sare*.
POFTA BUNA!**

