



reteta-video.ro

File de Pastrav cu Rosii si Spanac in Sos de Smantana

Reteta de **file de pastrav cu rosii si spanac in sos de smantana** este ideala atunci cand vrem sa consumam mai mult peste perfecta si daca vrem sa-i convingem si pe cei mici sa manance, in special spanac, caci stiu ca el este de multe ori o problema. Ma ca este o reteta suuuper simpla si suuuper rapida.

Recunosc ca, desi este usor de pregatit, este prima data cand am facut **pastrav cu spanac si rosii cherry in sos alb de smantana**. Cremos, crocant la exterior, dar moale si succulent in interior, inconjurat de un sos cremos de smantana cu parmezan, usturoi cherry, spanac si busuioc proaspat, chiar stau si ma intreb de ce nu m-am gandit pana acum sa gatesc in acest fel pastravul la cuptor. Asta desi pregatesc destul de des [retete cu peste](#), dar cel mai des la cuptor.

Asocierea **pastravului cu sos de smantana** mi se parea putin neobisnuita, dar cum trebuie sa incerc orice este la prima vedere ciudatelor mi-am zis: de ce nu? Aveam in frigider o minunatie de **file de pastrav somonat** si chiar vroiam sa-l gatesc intr-un mod special. Si nu mi-a parut rau ca l-am facut asa, pentru ca, pana la urma, aceasta combinatie de **pastrav in sos alb** a fost perfect mult decat perfecta! Demna de un restaurant de fite, caci inspiratia mi-a venit de la un **file de peste la tigaie** in stil toscan mancat in acum cativa ani. E drept ca nu era pastrav somonat la tigaie, ci somon, dar as zice ca pana la urma a fost chiar mai bun.

Nu va ganditi ca pastravul somonat este o specie hibrida, nenaturala, practic este un pastrav curcubeu obisnuit a caruia alimentatie este asemanatoare cu cea a [somonului](#), pentru a obtine o carne de peste mai sanatoasa, cu o culoare rozalie, dar care isi pastreaza gustul specific de pastrav, usor dulceag. Este bogat in substante nutritive, contine multe proteine, vitamina B 12, vitamina B6, potasiu, fosfor si seleniu. Este drept ca mai contine si cateva grasimi, insa acestea sunt grasimi bune, omega 3, care ne protejeaza de aparitia bolilor cardiovasculare, insa nu trebuie consumat in exces, pentru ca totusi este si o sursa importanta de colesterol. Doar ca, daca vom consuma **file de pastrav cu legume** din cand in cand, o sa avem numai de castigat!

Si, ca sa nu ma mai lungesc, va mai spun doar ca totul se face intr-o singura tigaie si e gata in maxim 30 de minute, cu tot cu pregatirea ingredientelor. Ceea ce face ca reteta de **pastrav cu smantana** sa fie absolut perfecta si la pranz, dar si la cina, zic eu. Sa va folositi!

INGREDIENTE FILE DE PASTRAV CU ROSII SI SPANAC IN SOS DE SMANTANA

600 g de file de pastrav (eu am avut pastrav somonat)

12-15 rosii cherry

200 g de spanac proaspat

200 ml de smantana pentru gatit

20 g de unt

2 linguri cu ulei

4-5 catei de usturoi, zdrobiti

2 linguri cu zeama de lamaie

3-4 fire de patrunjel, tocat

4-5 frunze de busuioc

piper proaspat macinat

sare

40 g de parmezan ras pe razatoarea mica (optional)

MOD DE PREPARARE FILE DE PASTRAV CU ROSII SI SPANAC IN SOS DE SMANTANA

1. Cum se pregateste fileul de pastrav la tigaie. Scoatem fileul de peste din frigider cu minim 10 minute inainte de a-l gati si il stivim bine. Trecem cu degetul peste bucata de pastrav si verificam ca nu are oase (daca este cazul le scoatem cu o penseta tragand de ea in aceeasi directie in care sunt orientate). Turnam uleiul intr-o tigaie antiaderenta cu fundul gros incalzita inainte. Condimentam bucatile de pastrav cu sare si piper macinat, pe toate partile. In uleiul incins punem bucatile de pastrav, cu pielea in sus, si le lasam la foc mic 3-4 minute. Le intoarcem si le mai lasam inca 3-4 minute, apoi le scoatem pe o farfurie. Rumenim bucatile de pastrav pe rand, fara sa aglomeram tigaia. Indepartam pielea pestelui, care se va desprinde imediat.

2. Cum se face sosul de rosii si smantana pentru peste. In tigaia in care am rumenit pestele, fara sa o spalam, punem untul si il lasam la foc mic 1 minut (fara sa se arda), raziind si "arsurile" de la baza tigaii. Punem rosiile zdrobite si le amestecam si le lasam cam 5 minute, pana cand rosiile incep sa se sparga. Adaugam spanacul, amestecam si il lasam 1-2 minute pana cand se inmoaie. Turnam smantana pentru gatit, condimentam cu piper macinat si putina sare (parmezanul este deja sarat), amestecam si lasam sosul alb sa fiarba la foc mic 2 minute. Punem parmezanul ras (daca folosim), amestecam, gustam si lasam sosul de smantana sa fiarba la foc mic 3-4 minute, pana cand se ingroasa.

3. Cum se face file de pastrav cu rosii si spanac in sos de smantana. Punem in tigaie bucatile de pastrav rumenite, fie intr-o tigaie sau intr-un cazan, si le taiate mai mici (cum au loc), le acoperim cu sos si le lasam sa fiarba in sosul alb, tot la foc mic, 3 minute. Inchidem aragazul, turnam peste pastrav zeama de lamaie, presaram deasupra patrunjelul tocat si frunzele de busuioc.

4. Servire file de pastrav cu spanac si rosii in sos alb. Servim fileul de peste la tigaie cald, cu piure de legume (cartofi, pastarnac, conopida), orez, paste, legume fierte la abur sau rumenite la cuptor.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *File de Peste la Tigaie cu Rosii si Spanac in Sos Alb de Smantana*.
POFTA BUNA!**

SFATURI:

1. Reteta de peste la tigaie poate fi facuta si cu somon, cod sau orice alt file de peste, cu piele sau fara. Daca avem o bucata mare de peste, este bine sa o taiem in bucati mai mici pentru a avea loc in tigaie.
2. Este important sa scoatem fileul de pastrav din frigider cu minim 10 minute inainte de a-l gati pentru a ajunge la temperatura camerei. Stergem bine pentru a preveni lipirea de tigaie si astfel se va rumeni uniform in timp ce il gatim.
3. Nu adaugam uleiul intr-o tigaie rece si apoi pornim focul, va incepe doar sa fumeze.
4. Pentru a praji bine pestele punem uleiul in tigaia bine incinsa si o rotim pentru a acoperi toata suprafata. Adaugam fileul de peste inainte ca uleiul incepe sa fumege, trebuie sa fie doar bine incins.
5. Condimentam fileul de pastrav somonat, chiar inainte de a-l pune in tigaie, altfel sarea va trage apa din el si pestele va fi uscat.
6. Dupa ce punem pestele in tigaie, nu-l miscam pana cand nu trebuie intors. In timp ce fileurile de peste se gatesc, vom observa ca culoarea de-a lungul partilor laterale incepe incet sa se schimbe intr-o culoare mai palida spre alb, de jos, unde pestele atinge tigaia. Odata ce culoarea din centru se schimba, este timpul sa-l intoarcem. In acest fel vom obtine un file de pastrav fraged, suculent si crocant.
7. Rumenum bucatile de pastrav pe rand, fara sa aglomeram tigaia.
8. Pielea pestelui fie o indepartam, fie o putem rumeni intr-o tigaie antiaderenta, fara ulei, doar cu putina sare, pana cand este crocanta. O putem servi alaturi de pastravul in sos de smantana, astfel incat sa gasim si cateva bucati crocante in sos.