



reteta-video.ro

File de Peste (Crap) la Cuptor cu Cartofi si Legume

Reteta de peste la cuptor cu legume are marele avantaj ca este foarte usor de pregatit, chiar si pentru incepatorii in bucatarie. Cati va spun, un **peste cu legume** mi se pare ca este pranzul perfect sau o cina rapida si delicioasa, pe placul intregii familii. Cel putin la noi, unde toata lumea ridica mana sus cand intreb daca vor sa le fac **peste la cuptor**. Drept este ca ne place pestele gatit simplu si rapid.

Nici nu e mare filozofie sa faci un **peste cu legume la cuptor**, asta e clar! Pentru ca ai nevoie de ingrediente putine si este super usor ca orice **peste la tava**. Si sanatos, si gustos! Tocmai de aceea este oricand bine-venit si bine-primit! Ca sa nu mai zic ca, in zilele noastre, cu dezlegare la peste, este mancarea perfecta.

In plus, poti sa pregatesti orice peste: **crap cu legume la cuptor**, **pastrav cu legume**, **somon la cuptor**, orice alegi ai o masa sa fie si plina de arome. Pestele gatit astfel este succulent si delicios, iar inconjurat de legume aromatizate si colorate, arata ca o adevarata vaza, chiar si pe o masa festiva.

De data asta, am facut **file de crap la cuptor** pentru ca, dupa parerea mea, crapul este unul dintre cei mai gustosi pesti de apa dulce, parca nici nu are un miros prea intens, cred ca motivul pentru care sunt cativa care nu agreeaza retetele cu peste. Este adevarat ca crapul are multe oase, dar sunt mari si usor de curatat. Iar gustul compenseaza cu varf si indesa!

In plus, avem cele mai mari sanse sa gasim un crap cat se poate de proaspat, inca miscand din coada, pe cand in cazul pestilor congelati din smecheri de la supermarket, care stau frumos asezati pe paturi de gheata, acest lucru mi se pare muuuult mai dificil. Si asta chiar daca suntem toti norocosi sa locuim pe malul apei. Si nu ca vrem sa va facem pofta, dar cred ca este cel mai bun peste alb la cuptor.

Iar daca filetarea pestelui pare o treaba complicata, acum gasim fara probleme file de peste in orice pescarie. Si sa fim corecti, o parte din **file de peste la cuptor** este dovada clara ca poti sa te bucuri de un pranz sau de o cina savuroase si sanatoase fara bataie de cap.

O sa spuneti ca toata lumea stie sa pregateasca **peste cu cartofi la cuptor**. Esta adevarat! Ma gandesc insa ca inca o idee cum poti sa faci un **peste la cuptor** simplu, ar putea sa va ajute. Secretul retetei de **peste pe pat de legume la cuptor** este construirea ei pas cu pas, adaugand cu fiecare pas succesiv ingrediente si arome noi. Nu e chiar gata cat ai zice peste, insa nu este nevoie de multe preparate prealabile si totul se gateste in aceeași tava. Acum nu stii ce relatie aveti voi cu pestele, dar mie imi este clar ca trebuie sa-l pregatim mai des! Sa va fie de folos!

Alte retete cu peste gasiti aici:

[Pastrav cu Legume la Cuptor](#)

[Pastrav Intreg la Cuptor in Hartie de Copt](#)

[Somon la Cuptor cu Sos de Lamaie si Usturoi](#)

[File de Macrou la Cuptor cu Legume](#)

[Dorada la Cuptor cu Cartofi](#)

[File de Crap la Cuptor cu Lamaie si Usturoi](#)

[File de Pastrav cu Rosii si Spanac in Sos de Smantana](#)

[Biban de Mare cu Ierburile Aromatice la Cuptor](#)

[Somon la Cuptor in Crusta de Aluat Fragrat](#)

[Somon la Cuptor in Folie cu Sos de Unt, Usturoi si Ierburile Aromatice](#)

INGREDIENTE:

1,2 kg file de peste (am folosit file de crap)
1 kg cartofi
2 ardei kapia sau ardei grasi
2 cepe rosii mici
200 g rosii cherry
10 catei mici de usturoi
60 ml ulei de masline
o lingurita cu cimbru
o jumatate de lingurita cu pudra de usturoi
o lingurita cu paprika
piper proaspat macinat
sare
100 g masline (optional)

SFATURI:

1. Care este cel mai bun peste la cuptor cu legume? Puteti folosi orice peste: crap, pastrav, macrou, salau, somn, somon, biban, chefal sau cod, fie file, fie intreg (dorada, biban sau pastrav), fie taiat in bucati. In cazul in care gatiti peste intreg la cuptor bine sa alegeti pesti mici, cam 300 g fiecare bucata, astfel incat sa puteti servi un peste la o portie. Eu am pregatit file de crap cu legume la cuptor.

2. Cum alegem pestele proaspat? In cazul in care alegem un peste intreg, verificam ochii si branhiile. Ochii stralucitori sunt semnul prospetimii, in timp ce ochii gri, tulburi, sunt dovada unui peste nu foarte proaspat. Branhiile unui peste proaspat ar trebui sa aiba o culoare luminoasa, fara sa fie decolorate sau cu petele maronii. Trebuie sa aiba inca miros de apa iar, daca il apasam usor, carnea sa se intoarca imediat inapoi. File-urile de peste nu trebuie sa fie decolorate sau patate, carnea trebuie sa fie lucioasa si cu o culoare stralucitoare.

3. Cat timp se pastreaza pestele? Pentru a ne bucura din plin de prospetimea pestelui, cel mai bine este sa il curatam si sa il pregatim cat mai repede. Daca, din motive diverse, nu putem face acest lucru, depozitarea la frigider (nu mai mult de doua zile) sau congelarea este obligatorie.

4. Putem pregati peste congelat la cuptor? Sigur! La cuptor putem gati atat peste proaspat, cat si congelat. Daca aveti peste congelat acesta trebuie lasat sa se dezghete lent, peste noapte in frigider. In cazul in care aveti un peste cu solzi, cel mai simplu se curata de decojitor de legume, in sensul invers de asezare al sozilor, de la coada la cap, tinandu-l de coada.

5. Condimente pentru peste. Sarea, piperul si usturoiul nu trebuie sa lipseasca. La fel si ierburile aromatice: oregano, cimbru, busuioc, salvie, rozmarin sau menta, toate se potrivesc. Eu am folosit pudra de usturoi pentru ca pestele va fi asezat pe un pat de legume si copt usturoiul crud devine amar.

6. Ar fi de preferat sa folositi **cartofi** rosii, cei pentru copt sau cartofi noi, care isi pastreaza mai bine forma dupa copt, dar nu este o tragedie daca aveti cartofi albi. La fel de bine puteti folosi cartofi dulci.

7. Impreuna cu cartofii, mai puteti taia in rondele subtiri si 1-2 **morcovi**.

8. Puteti folosi **legumele** care va plac, toate taiate subtiri si egale: praz, pastarnac, telina, dovlecei, vinete, chiar si cateva ciuperci sau mazare. Aveti in vedere doar sa adaugati o cantitate de legume adecvata, in raport cu cantitatea de peste.

9. Ceapa rosie poate fi inlocuita cu ceapa alba sau ceapa verde, cea rosie are un gust mai bland.

10. Daca va place picant, puteti adauga in tava cu legume si cativa fulgi de chilli sau rondele de ardei iute sau o frunza de dafin.

11. Maslinele ii aduc pestelui arome mediteraneene.

MOD DE PREPARARE:

1. Pregatire si condimentare peste.

Eu am avut 1,2 kg de file de crap pe care l-am taiat in 8 bucati de cam 150 g fiecare, cat sa fie o portie. Pregatim condimentele pentru peste, adica amestecam bine sare, piper proaspat macinat (dupa gust), pudra de usturoi si cimbrul. Stergem bine bucatile de file de crap cu servetele din hartie si verificam ca nu mai au solzi. Trecem cu degetul peste bucatile de peste si, daca simtim oase, le scoatem cu o penseta, tragand de ele in aceeaasi directie in care s-au orientat. Condimentam bucatile de peste cu amestecul facut si le punem in frigider, acoperite, timp in care isi vor trage sare si arome.

2. Pregatire cartofi la cuptor.

Incalzim cuptorul si pregatim condimentele pentru legume, adica amestecam sare, piper proaspat macinat (dupa gust) si paprika afumicata sau boia de ardei.

Taiem cartofii in rondele de cam o jumatate de cm grosime, fie cu un cutit, fie folosind o mandolina.

Peste cartofii taiati punem 2 linguri cu ulei de masline sau de care aveti si amestecam bine, cu mainile sau punem peste castrolul cu capac sau o farfurie si-l scuturam bine.

Punem amestecul de condimente pentru legume facut si din nou amestecam cu mainile sau acoperim castronul si il scuturam bine.

Intr-o tava mare turnam o lingura cu ulei. Rasturnam cartofii condimentati si ii intindem intr-un strat uniform.

Punem cartofii in cuptorul incalzit la 180 de grade, neacoperiti, de preferat pe raftul de jos, ca sa se patrunda, dar merge si pe cel din mijloc, fara ventilatie, pentru cam 25 de minute, depinde de cuptor.

3. Pregatire pat de legume pentru peste.

Taiem ardeii kapia in bucati de cam 2-3 cm.

Taiem ceapa rosie solzisori.

Taiem rosiile cherry in jumatati, daca sunt mici le putem lasa intregi.

Cam dupa 25 de minute cartofii ar trebui sa fie patrunsi, chiar un pic rumeni. Ii scoatem din cuptor si marim temperatura cuptorului de grade.

Peste cartofi punem ardeiul, ceapa, rosiile sau ce alte legume mai vreti, incercand sa le distribuim intr-un strat cat mai uniform.

Punem 10 catei mici de usturoi, mai multi sau mai putini, dupa gust.

Punem legumele in cuptor, la 200 de grade, neacoperite, de preferat pe raftul de sus, ca sa se rumeneasca usor, fara ventilatie, 15-20 de minute.

4. Pregatire peste cu legume la cuptor.

Dupa acest timp scoatem legumele din cuptor si asezam peste ele bucatile de file de crap condimentate (sau ce peste vreti sa folositi) pielea in jos.

Punem pestele inapoi in cuptor, tot la 200 de grade, acum pe raftul din mijloc, fara ventilatie, neacoperit, pentru cam 20 de minute. Evident depinde de cuptor si de grosimea bucatilor de peste.

Verificam cu o furculita ca legumele sunt moi, pestele sigur este gata.

5. Servire si pastrare.

Pestele la cuptor se serveste imediat, presarat cu patrunjel sau cimbru, cu legumele din tava, mujdei, lamaie, salata (depinde de ce foame ne este), la pranz sau la cina.

Daca mai ramane, pestele cu legume se pastreaza in frigider o zi, intr-o caserola cu capac.

SFATURI:

1. **Uleiul** trebuie sa fie uniform distribuit peste bucatile de cartofi, pentru ca apoi condimentele sa se lipeasca bine de ei.

2. **Aromele si condimentele** trebuie sa ajunga pe fiecare bucata de cartof, asa ca le amestecam bine.

3. Eu doar am aranjat putin cartofii in tava dar, daca nu va grabiti si aveti rabdare, puteti aseza feliile de cartof una langa alta fara suprapuse. In acest fel sunteti siguri ca se vor gati in acelasi timp.

4. **Timpul de gatire a pestelui la cuptor** depinde de grosimea bucatilor de peste si de cuptor. Puteti verifica ca pestele este gata cand acesta este moale la o usoara apasare. Pestele isi schimba culoarea atunci cand este gata, insa puteti sa va dati seama daca este gata si corect si aplicand testul furculitei. Cand este gata, introduceti o furculita in el si pestele trebuie sa se desfacă ușor, chiar pe liniile naturale ale carniilor.

5. Pestele, se gateste foarte repede, insa gatit la o temperatura prea ridicata sau prea scazuta sau mult timp se va usca, va deveni uscat si sfaramicios si chiar e pacat.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru File de Peste (Crap) la Cuptor cu Legume si Cartofi.

POFTA BUNA!