



reteta-video.ro

File de peste la cuptor cu mustar, patrunjel si rosii

Pestele alb la cuptor cu mustar, patrunjel si rosii este o reteta foarte simpla, potrivita pentru o cina romantica.

INGREDIENTE

PESTE LA CUPTOR CU MUSTAR, PATRUNJEL SI ROSII

600 gr. file de peste alb spalate bine (salau, cod, merluciu)

500 gr. de rosii spalate

2 cepe curatate si spalate

6-7 catei de usturoi curatati si spalati

sare

piper proaspat macinat

4 linguri de ulei

2 linguri de mustar

1 legatura de patrunjel verde spalat

MOD DE PREPARARE

PESTE LA CUPTOR CU MUSTAR, PATRUNJEL SI ROSII

PASUL 1

Incalzim cuptorul.

PASUL 2

Tocam marunt ceapa si usturoiul.

PASUL 3

Taiem rosiile in cubulete.

PASUL 4

Pregatim aragazul si o tigaie pentru sos in care punem 2 linguri de ulei.

PASUL 5

Adaugam ceapa si usturoiul si calim timp de 2-3 minute.

PASUL 6

Cand ceapa devine translucida, adaugam rosiile.

PASUL 7

Condimentam cu sare si piper si amestecam. Lasam sa fiarba incet timp de 5-7 minute, fara capac.

PASUL 8

Tocam marunt patrunjelul.

PASUL 9

Stergem bine fileurile de pestele cu un prosop absorbant. Condimentam cu sare si piper proaspat macinat pe ambele parti.

PASUL 10

Pregatim sosul de mustar. Amestecam bine mustarul cu uleiul ramas (2 linguri) si patrunjelul tocat.

PASUL 11

Cand legumele sunt moi, inchidem aragazul.

PASUL 12

Pregatim un vas termorezistent.

PASUL 13

Punem sosul de legume in vasul termorezistent. Asezam deasupra fileurile de pestele condimentate. Ungem fiecare file de peste cu pasta de mustar si patrunjel.

PASUL 14

Acoperim vasul cu folie de aluminiu si il introducem in cuptorul incalzit pentru 25-30 de minute.

PASUL 15

Scoatem din cuptor.

PASUL 16

Servim, de preferinta cu cartofi fierti.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
File de Peste la Cuptor cu Mustar, Patrunjel Verde si Rosii.**

POFTA BUNA!

