





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 spalat 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!**



