



reteta-video.ro

File de Peste la Cuptor in Crusta Crocanta de Pesmet si Parmezan

Sa faci **file de peste la cuptor in crusta crocanta de pesmet si parmezan** nu e chiar o reteta atat de complicata pe cat pare, cont de faptul ca are o denumire luuunga. Adica, sincer, mie mi se pare o idee buna atunci cand vrei sa pregatesti **peste la cuptor** batai de cap.

Nu stiu voi, dar eu mereu sunt in cautare de **retete cu peste simple**, rapide si satioase, pentru ca ne place foarte mult, pentru ca sanatos si pentru ca recunosc ca nu suntem mari fani ai pestelui prajit cu mujdei si mamaliga pe care-l fac o data la cativa ani. Dada nici nu-mi mai amintesc cand am facut ultima data...

Insa da, ne place pestele in crusta crocanta pentru ca e greu sa nu apreciezi contrastul dintre texturi si gusturi care se completeaza reciproc. Si da, am descoperit ca se poate sa faci si un fel (sau un altfel) de **peste pane la cuptor** as putea sa spun ca super delicios. De multe ori cumpar peste proaspat intreg si-l filetez eu (cu chiu cu vai), dar o sa-mi iasa mie pana la urma. Dar cand sunt in cruce timp, gasesc este mai comod sa iau direct file de peste sau sa-l rog pe vanzator sa faca asta pentru mine, desi nu cred ca este o idee fericit om din lume in acel moment. Rar de tot pregatesc peste intreg la cuptor pentru ca, stiu ca stiti multi dintre voi, imi e tare greu sa vad cum "se uita la mine" din farfurie. Asa ca sper ca ma intelegeti de ce fileul de peste la cuptor este preferatul meu.

Macar o data la doua saptamani trebuie sa avem peste pe masa (doar v-am spus ca ne place) si tot nu mi se pare ca mancam pe deplin des ar trebui. De aceea sunt si mereu in cautare de idei si pentru ca tot vreau sa incerc ceva nou.

Cel mai des ma apuca poftele in zilele cu dezlegare la peste, atunci cand toata strada si toata scara miroase a peste. Stii ce zic? Dada de data asta am luat-o inainte mirosului cu un **peste in crusta de pesmet si parmezan** de le-am facut eu lor pofta! Si pentru ca am sa va arata tare bine, am facut **file de salau la cuptor**, inasa la fel se pregateste si [fileul de somon la cuptor](#), sau de cod, [pastrav](#), [dorada](#), [biban de mare](#).

Daca va place si vreți sa incercati ceva nou, sau daca v-ati plictisit de retetele clasice, e cazul sa testati si un **file de peste in crusta crocanta la cuptor**. Nu aveti cum sa dati gres! Carnea pestelui este moale, succulenta si frageda, iar crusta, ooh! crusta este crocanta si aromata. Parol! Ca sa nu mai zic ca in 30 de minute este gata si atunci cand vrei un pranz sau o cina rapide, usoare si sanatoase, un **file de peste crocant la cuptor** va fi apreciat chiar si de cei mai mofturosi. Sa va fie de folos!

INGREDIENTE PENTRU FILE DE PESTE LA CUPTOR IN CRUSTA CROCANTA DE PESMET SI PARMEZAN

800 g de file de peste, fara piele (5 bucati)
2 linguri cu mustar
4 linguri cu parmezan ras fin
4 linguri cu pesmet
o lingura cu ulei de masline
6-7 catei mici de usturoi
o jumatate de lingurita cu paprika afumata
un sfert de lingurita cu cimbru (rozmarin, patrunjel, marar)
piper proaspat macinat
sare

MOD DE PREPARARE PENTRU FILE DE PESTE LA CUPTOR IN CRUSTA CROCANTA DE PESMET SI PARMEZAN

1. Cum se face crusta crocanta pentru peste pane la cuptor. Incalzim cuptorul. Peste pesmet zdrobim usturoiul, punem cimbru (rozmarin, patrunjel, marar), paprika afumata, sare si piper macinat. Adaugam parmezanul si amestecam bine. Turnam uleiul de masline si amestecam pana la omogenizare.

2. Cum se asezona fileul de peste la cuptor. Condimentam bucatile de file de peste cu sare si piper macinat, pe toate partile. Ungem cu mustar bucatile de peste pe ambele parti, apoi trecem fiecare file prin amestecul pentru crusta si il asezam intr-o tava in care am pus hartie de copt. Compozitia pentru crusta ramasa o punem deasupra pestelui cu o lingura, apasand usor.

3. Cat si la ce temperatura se face fileul de peste la cuptor in crusta. Punem tava cu peste in cuptorul incalzit la 180 de grade Celsius pentru 15-20 de minute, pana cand crusta este aurie.

4. Servire file de peste la cuptor in crusta crocanta de pesmet. Servim pestele cald, stropit cu lamaie, sos de usturoi si castravete la cuptor, cu legume la gratar sau sotate, orez sau cu o salata.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru **File de Peste la Cuptor in Crusta Crocanta de Pesmet si Parmezan**.
POFTA BUNA!

SFATURI:

1. Fileul de peste la cuptor poate fi facut si cu peste congelat, lasat inainte sa se dezghete si sa se scurga bine.
2. Pentru crusta crocanta este bine sa folositi un pesmet cu o granulatie mai mare (pesmet Panko), nu unul fin.
3. Nu punem multa sare in crusta de pesmet pentru ca parmezanul este deja sarat si vor mai asezona si pestele.
4. Inainte de a condimenta bucatile de file de peste, trebuie sa le stergem bine si sa verificam ca nu mai au oase. Daca este acestea se trag cu o penseta in aceeasi directie in care sunt orientate.
5. Timpul de coacere depinde si de grosimea fileului de peste. Un file mare intreg necesita cam 25-30 de minute. Pentru a vedea este gata, trebuie sa impungem putin cu furculita, iar daca acesta se desprinde inseamna ca s-a facut.