



reteta-video.ro

## Pastrav cu Bacon

Carnea de peste mi se pare ca o gatesti cel mai usor, putin condimentata, la cuptor, pe gratar sau in tigaie, rapid si eficient. In plus, este o sursa excelenta de acizi grasi esentiali omega-3 si omega-6, proteine, vitamine (A, B12, D, E) si minerale (potasiu, fier, iod, fosfor, seleniu), fiind deci si foarte sanatoasa. Din batrani se spune ca de Revelion trebuie sa mancam **peste**, ca sa fim alunecosi tot anul si sa trecem cu bine peste orice situatie. Nu stiu cat de adevarata este aceasta superstitie, dar cert este ca nu lipseste niciodata de pe masa noastra. Fie ca este [pastrav \(en papillote\)](#), fie ca este [crap cu sos de rosii](#), fie ca este o delicioasa

[stiuca cu sos de vin si lamaie](#), **pestele la cuptor** este mereu acolo. Anul acesta vreau sa pregatesc o **reteta de pastrav cu bacon la cuptor**, o reteta usoara, dar care aduce ceva diferit din cauza aromei pe care o lasa baconul crocant pus deasupra. **Pastravul** fiind un peste slab, combinatia cu baconul este minunata, pentru ca grasimea baconului se topeste, iar pestele nu este deloc uscat si fad. Francezii ii spun **pastrav en chemise**, asta pentru ca ei au mereu denumiri interesante. Dar si pentru ca efectiv pestele este invelit in bacon, ca si cum ar fi imbracat intr-o camasa. Este o reteta simpla, dar numai buna pentru a gati un **pastrav la cuptor** perfect, fara sa ne complicam!

### **INGREDIENTE PASTRAV CU BACON**

4 pastravi de cate 200 g, curatati, spalati si stersi bine  
24 felii subtiri de bacon  
200 g de smantana  
2 cuburi de unt (30 g)  
sare  
piper proaspat macinat  
o jumatate de lingurita cu boia dulce

### **MOD DE PREPARARE PASTRAV CU BACON**

#### **PASUL 1**

Incalzim cuptorul.

#### **PASUL 2**

Aranjam 6 felii de bacon una langa alta, usor suprapuse.

#### **PASUL 3**

Punem deasupra baconului un pastrav. Condimentam pestele cu sare si piper macinat in interior si pe exterior.

#### **PASUL 4**

Infasuram pastravul in feliile de bacon. Condimentam si imbracam in felii de bacon toti cei 4 pesti.

#### **PASUL 5**

Pregatim o tava pentru cuptor pe care o ungem cu unt.

#### **PASUL 6**

Asezam pastravii in vas si ii introducem in cuptorul incalzit la 200 de grade pentru 25 de minute.

#### **PASUL 7**

Condimentam smantana cu piper macinat, sare si boia de ardei dulce si omogenizam.

#### **PASUL 8**

Dupa 25 de minute scoatem pestele din cuptor si turnam deasupra sosul de smantana.

#### **PASUL 9**

Punem tava inapoi in cuptor pentru inca 5 minute.

#### **PASUL 10**

Scoatem din cuptor si servim pastravul cu sos si cartofi fierti, salata verde sau de rosii.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Pastrav cu Bacon.**

**POFTA BUNA!**