



reteta-video.ro

Pastrav cu Legume la Cuptor

Reteta de pastrav la cuptor cu legume este una dintre cele mai simple retete cu peste posibile, sa stiti! Cum sa va spun, un **pastrav la tava** mi se pare ca este pranzul perfect sau o cina rapida si delicioasa, pe placul intregii familii. Cel puțin așa e la noi, unde toată lumea ridică mâna sus când întreb dacă vor să le fac **peste la cuptor**. Drept este că ne place peștele gătit simplu și rapid, iar pastravul este unul dintre preferații noștri.

Și nu e mare filozofie să faci un **pește la cuptor cu legume**, asta e clar! Pentru că ai nevoie de ingrediente puține și este super rapid și ușor să faci orice **pește la tava**. Și sanatos, și gustos! Tocmai de aceea este oricând bine-venit și bine-primit! Ca să nu mai zic că, în zilele de post sau de dezlegare la pește, este mâncarea perfectă.

Cred că va întrebați de ce laud atât de mult acest **pastrav la cuptor** (eu aș putea să-l mănânc aproape în fiecare zi) căci, așa cum spuneam, este foarte ușor de gătit, chiar și pentru începătorii în bucătărie. Pai, nu doar că este un pește gustos și sanatos, dar nu are nevoie de multe pregătiri prealabile și nici oase multe (minunat motiv pentru întreaga familie). În plus, **pastravul cu legume** este o mâncare satioasă și plină de arome. Este suculent și delicios, cu pielea crocantă și carnea moale, iar înconjurat de legume aromate și colorate. **Pastravul întreg la cuptor** își păstrează gustul ușor dulceag și arată ca o adevărată vedetă, chiar și pe o masă festivă.

Și, să fim corecți, nici nu avem nevoie de o rețetă sofisticată ca să ne putem bucura de un preparat savuros și sanatos, fără bătaie de cap. Ca e prânz sau ca e cină, marele avantaj al **peștelui la cuptor cu legume, usturoi și lamaie** este că toate se gătesc în aceeași tavă și în aceeași tavă. Fie că faci crap cu legume, pastrav cu legume, ori file de pește la cuptor, totul e gata în 30 de minute.

De asemenea, un **pastrav cu legume la cuptor** este o opțiune excelentă pentru cei care doresc să gătească o masă rapidă și sanatoasă, fără a petrece mult timp în bucătărie. Peștele și legumele se gătesc în același timp și în aceeași tavă, economisind astfel timp și energie. Cât se poate de simplu, câteva ingrediente și poți să te bucuri de un **pastrav cu usturoi, lamaie și vin la cuptor**, cât să îți placă. Nu știi ce relație aveți voi cu peștele, dar mie îmi este clar că trebuie să-l pregătesc mai des! Să vă fie de folos!

SFATURI:

1. Ce tip de pește este cel mai bun pentru a fi gătit la cuptor cu legume?

Putem folosi orice pește: pastrav, crap, macrou, caras, mreana, somn, dorada, lavrac, chefal sau cod, fie file, fie întreg, fie tăiat în bucăți. În cazul în care îi gătim întregi, este bine să alegem pești mici, cam 300 g fiecare bucată, astfel încât să putem servi un pește la o persoană.

2. Cum alegem peștele proaspăt?

În cazul în care alegem un pește întreg, verificăm ochii și branhiile. Ochii stralucitori sunt semne ale prospețimii, în timp ce ochii tulburi, sunt dovada unui pește nu foarte proaspăt. Branhiile unui pește proaspăt ar trebui să aibă o culoare luminoasă, fără să fie decolorate sau cu pete maronii. Trebuie să aibă încă miros de apă iar, dacă îl apăsăm ușor, carnea revine imediat înapoi. File-ul de pește nu trebuie să fie decolorat sau patat, carnea trebuie să fie lucioasă și cu o culoare stralucitoare.

3. Cât timp se pastrează peștele?

Pentru a ne bucura din plin de prospețimea peștelui, cel mai bine este să îl curățăm și să îl pregătim cât mai repede. Dacă, din motive diverse, nu putem face acest lucru, depozitarea la frigider (nu mai mult de două zile) sau congelator este obligatorie.

4. Putem pregăti pastrav congelat la cuptor?

Sigur! La cuptor putem găti atât pește proaspăt, cât și congelat. Dacă avem pește congelat, acesta trebuie lăsat să se dezghețe în tava de pește noaptea în frigider. În cazul în care avem un pește cu solzi, cel mai simplu se curată cu un decojitor de legume, în sensul invers al așezării al solzilor, de la coada la cap, ținându-l de coadă. După ce curățăm și eviscerăm peștele, îl spalăm bine cu apă rece, insistând în zona coloanei, acolo unde se adună de obicei un saculeț cu sange încheșat, acesta este amar. Eu, de cele mai multe ori, tai cămășile înotătoare, dar nu este obligatoriu.

5. Ce condimente folosim pentru pastrav la cuptor cu legume?

Un sos bine condimentat este un sos gustos, așa că suntem generosi cu condimentele. Sarea, piperul și usturoiul nu trebuie să lipsească. La fel și ierburile aromatice: oregano, cimbru, busuioc, salvie, rozmarin, menta sau coriandru, toate se potrivesc. Dacă vă place, puteți adăuga în tavă o frunză de dafin, rondele de ardei iute sau fulgi de chilli.

6. Ce legume folosim alături de peștele la cuptor cu usturoi?

Orice alte legume sunt binevenite, dovlecel, ciuperci, vinete, praz (taiate în rondele), conopida sau broccoli (desfăcute în buchetele), pastarnac, cartofi, cartofi dulci, radacina de telina (taiate în bucățele), roși cherry.

7. Care este timpul de gatire al pestelui la cuptor?

Ca sa ramana suculent si gustos, nu tinem pastravul la cuptor mai mult de 30 de minute (maxim 20 daca nu facem peste intreg). Pe se gateste foarte repede, la fel si legumele la cuptor, daca le taiem mici si subtiri (cel mai greu se fac cartofii si morcovii). Putem verifica ca pestele este gata, daca acesta este moale la o usoara apasare. Pestele isi schimba culoarea atunci cand este gata, insa putem sa ne dam seama daca este gatit corect si aplicand testul furculitei. Cand este gata, introducem o furculita in el si trebuie sa se desparta usor, chiar pe liniile naturale ale carnii.

Alte retete cu peste, simple si rapide, gasiti aici:

[Macrou cu Sos de Rosii si Usturoi la Cuptor](#)

[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 Ierburi Aromatice la Cuptor](#)

[Chefal la Cuptor in Folie de Copt](#)

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

[Placinta cu Peste](#)

INGREDIENTE:

2 bucati de pastrav, proaspat sau decongelat, eviscerate, curatate si spalate bine (cam 250 g fiecare)
o ceapa medie, taiata in rondele
un ardei gras galben, taiat in fasii
un ardei kapia, taiat in fasii
un morcov mediu, taiat in rondele subtiri
2 rosii medii taiate in bucatele sau 8-9 rosii micute intregi
3 linguri cu ulei de masline
10 catei mici de usturoi
o lamaie netratata, cu tot cu coaja, taiata in felii
100 ml de vin alb sec
2-3 crengute de rozmarin
o foaie de dafin
piper proaspat macinat
sare

MOD DE PREPARARE:

1. Pregatire si condimentare pastrav.

Incalzim cuptorul.

Stergem bine bucatile de pastrav cu servetele din hartie, si la exterior si in interior.

Condimentam pastravii, si in interior si la exterior, cu sare si piper proaspat macinat.

In interiorul fiecarui peste punem 2-3 catei de usturoi, o crenguta de rozmarin (patrunjel, oregano, cimbru, busuioc sau menta) si o foaie de lamaie.

Inchidem cat putem de bine bucatile de pastrav, pentru ca toate aromele sa ramana in interior si le lasam sa stea, la temperatura camerei, acoperite, 15 minute.

2. Pregatire pastrav la cuptor cu legume, usturoi si lamaie.

Intr-o tava mare turnam o lingura cu ulei de masline si asezam in mijlocul ei bucatile pe pastrav.

In jurul pestilor punem legumele: ardeiul rosu, rondelele de ceapa, ardeiul galben, morcovul si rosiile.

Din loc in loc punem feliile de lamaie, rondele de ardei iute (daca va place picant), usturoiul ramas si foaia de dafin.

Peste legume presaram piper proaspat macinat si sare.

Stropim si pestele si legumele cu uleiul de masline ramas si turnam pe langa peste vinul alb.

3. Temperatura si timp coacere pastrav la cuptor cu vin.

Punem pastravul cu legume in cuptorul incalzit la 200 de grade pentru 20-25 de minute, neacoperit, pana cand pastravul are o culoare rumena si crocanta, iar carnea este moale la o usoara apasare.

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

4. Servire si pastrare pastrav la cuptor.

Pestele se serveste imediat, presarat cu verdeata, cu legumele si sosul din tava, cu mamaliga, eventual o garnitura de cartofi fierti la cuptor sau cu orez (depinde de cat de foame ne este), la pranz sau la cina.

Daca mai ramane, pestele gatit se poate pastra in frigider, intr-o caserola cu capac, pentru o zi.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Pastrav la Cuptor cu Legume, Usturoi, Lamaie si Vin.

POFTA BUNA!