



reteta-video.ro

Pastrav Intreg la Cuptor in Hartie de Copt

Reteta de pastrav intreg la cuptor in hartie de copt este una dintre cele mai simple retete cu peste posibile, sa stiti! Cum sa va spun, un **pastrav cu legume** mi se pare ca este pranzul perfect sau o cina rapida si delicioasa, pe placul intregii familii. Cel puțin așa e la noi, unde toata lumea ridica mana sus cand intreb daca vor sa le fac **peste la cuptor**. Drept este ca ne place pestele gatit simplu si rapid, iar pastravul e unul dintre preferatii nostri.

E clar pentru toata lumea ca nu e mare filozofie sa faci un **peste la cuptor cu legume**. Pentru ca ai nevoie de ingrediente putine si este super rapid, ca orice **peste la tava**. Si sanatos, si gustos! Tocmai de aceea este oricand bine-venit si bine-primit! Ca sa nu mai zic ca, in zilele de post cu dezlegare la peste, este mancarea perfecta.

Recunosc ca eu as putea sa mananc **peste cu legume la cuptor** aproape in fiecare zi. Cine ma cunoaste, stie. Mie mi se pare ca cel mai complicat nu este sa faci peste la cuptor, ci sa-l alegi. De asta depinde cel mai mult! Caci daca pestele nu este proaspăt, degeaba te straduiesti. Cel mai dietetic si mai usor este sa faci **peste intreg la cuptor**, parca arata mai bine in farfurie, ramane succulent si nu se usuca. Metoda de gatire "en papillote", adica punem **pestele si legumele in hartie de copt**, facem un pachetel nu doar ca este rapida, dar **pestele gatit la abur** isi pastreaza toata savoarea.

Chiar daca eu am pregatit **pastrav la cuptor in folie** (ne place pentru ca are putine oase si un gust usor dulceag), absolut la fel se face orice alt peste: file, intreg, sau taiat in bucati. Metoda asta de gatire nu te tine mult in bucatarie, in plus nu ai multe vase de spalat si mai putin miros in casa. Pai nu v-am promis eu o reteta de **pastrav la tava** gata cat ai zice peste? Sa va fie de folos!

Alte retete cu peste gasiti aici:

[Pastrav cu Legume la Cuptor](#)

[Somon la Cuptor cu Sos de Lamaie si Usturoi](#)

[File de Macrou la Cuptor cu Legume](#)

[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 Ierburii Aromatice la Cuptor](#)

[Somon la Cuptor in Crusta de Aluat Fraged](#)

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

INGREDIENTE:

4 bucati de pastrav, proaspăt sau decongelat, eviscerate, curatate si spalate bine (cam 300 g fiecare)

4 linguri cu ulei de masline

2 lamaie netratate, cu tot cu coaja

12-16 catei mici de usturoi

o legatura de patrunjel

150-200 g de rosii cherry

piper proaspăt macinat

sare

SFATURI:

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

Eu am avut pastrav, dar puteti folosi orice peste: crap, [macrou](#), salau, caras, merluciu, sardine, mreana, somn, somon, dorada, lavrac, chefal sau cod, fie file de peste, fie intreg, fie taiat in bucati. In cazul in care ii gatim intregi, este bine sa alegem pesti mici, cam 300 g fiecare bucata, astfel incat sa putem servi un peste la o portie.

2. Cum alegem pestele proaspăt?

In cazul in care alegeti sa faceti un peste intreg la cuptor, verificati ochii si branhiile. Ochii stralucitori sunt semne ale prospetimii, in timp ce ochii gri, tulburi, sunt dovada unui peste nu foarte proaspăt. Branhiile unui peste proaspăt ar trebui sa aiba o culoare luminoasa, fara sa fie decolorate sau cu petele maronii. Trebuie sa aiba inca miros de apa iar, daca il apasam usor, carnea revine imediat inapoi. File-urile de peste nu trebuie sa fie decolorate sau patate, carnea trebuie sa fie lucioasa si cu o culoare stralucitoare.

3. Cat timp se pastreaza pestele?

Pentru a ne bucura din plin de prospetimea pestelui, cel mai bine este sa il curatam si sa il pregatim cat mai repede. Daca, din

motive diverse, nu puteti face acest lucru, depozitarea la frigider (nu mai mult de doua zile) sau congelator este obligatorie.

4. Putem pregati pastrav congelat la cuptor?

Sigur! La cuptor putem gati atat peste proaspat, cat si congelat. Daca avem peste congelat, acesta trebuie lasat sa se dezghete lent, peste noapte in frigider. In cazul in care aveti un peste cu solzi, cel mai simplu se curata cu un decojitor de legume, in sensul invers de asezare al solzilor, de la coada la cap, tinandu-l de coada.

5. Dupa ce curatam si evisceram pestele, il spalam bine cu apa rece, insistand in zona coloanei, acolo unde se aduna de obicei un saculet cu sange inchegat.

6. Uleiul de masline poate fi inlocuit cu unt topit.

7. Lamaia poate fi inlocuita cu lime, portocale sau grapefruit.

8. Condimente pentru peste la cuptor in hartie de copt.

Sarea, piperul si usturoiul nu trebuie sa lipseasca. La fel si ierburile aromatice: oregano, cimbru, busuioc, salvie, rozmarin, menta, coriandru, patrunjel sau marar, toate se potrivesc. Daca nu aveti proaspete, sunt foarte bune si cele uscate. Daca va place, puteti adauga rondele de ardei iute, fulgi de chilli sau seminte de fenicul.

9. Ce legume folosim alaturi de pestele la cuptor cu usturoi si lamaie?

In loc de rosii cherry, sau pe langa ele, orice alte legume sunt binevenite: ardei, dovlecel, ciuperci, vinete, praz sau ceapa (taiate in rondele), conopida sau broccoli (desfacute in buchetele), mazare congelata, pastarnac, cartofi, cartofi dulci, radacina de telina (taiate subtire), bastonase de morcov.

Aveti in vedere doar sa adaugati o cantitate de legume adecvata, in raport cu cantitatea de peste.

MOD DE PREPARARE:

1. Pregatire si condimentare pastrav.

Incalzim cuptorul.

Taiem doua lamai netratate in felii, iar apoi pe cele mai mari in jumatati.

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

Crestam fiecare peste in 2-3 locuri, pe o singura parte (tineti cutitul un pic inclinat, merge mai usor).

Asezam pestele in mijlocul unei bucati de hartie pergament de copt, taiata suficient de mare pentru ca mai apoi sa putem imbraca pestele in ea.

Condimentam interiorul pestelui cu sare si piper proaspat macinat.

Tot in interior punem 2-3 catei de usturoi, in functie de cat de mari sunt pestii, si un fir de patrunjel sau oregano, cimbru, busuioc, salvie, rozmarin, menta, coriandru sau marar, toate se potrivesc.

Umplem burta pestelui cu felii de lamaie, care vor contribui la crearea aburului in pachete, in timpul gatirii, si inchidem cat putem de bine pentru ca toate aromele sa ramana in interior.

Condimentam exteriorul pestelui cu sare si piper proaspat macinat.

Introducem felii de lamaie in locurile unde am crestet pestele.

Il stropim cu o lingura cu ulei de masline sau cu unt topit, pentru a-i mentine suculenta.

2. Pregatire peste la cuptor in hartie de copt.

Pe langa peste punem cateva rosii cherry, 1-2 catei de usturoi si un fir de patrunjel.

Pliem hartia de copt, astfel incat pestele si legumele sa ramana la mijloc, pornind dintr-o parte, rasucind marginile si formand un fel de punguta inchisa ermetic.

Pregatim la fel si ceilalti pesti.

3. Pastrav la cuptor timp si temperatura.

Asezam pachetele intr-o tava si punem pestele in cuptorul incalzit la 200 de grade, pe raftul din mijloc, fara ventilatie pentru 20-25 de minute, in functie de dimensiunea pestelui folosit.

4. Servire si pastrare.

Scoatem tava din cuptor, desfacem cu grija hartia de deasupra fiecarui peste pentru ca o sa iasa abur fierbinte, avand grija ca toate sucurile sa ramana in interiorul ei.

Pestele la cuptor se serveste imediat, presarat cu verdeata, cu legumele si sosul din pachet, doar cu lamaie, cu mamaliga si mujdei, un sos pe baza de unt, eventual o garnitura de cartofi fierti, la cuptor sau cu orez (depinde de cat de foame ne este).

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

SFATURI:

1. Pliem marginile hartiei de copt si apasam bine, asigurandu-ne ca pachetele sunt bine inchise. Este esential ca pachetele sa nu se deschida in timpul gatirii, ca sa nu elibereze aburul care se formeaza in interior.

2. Metoda de gatire in folie de pergament este potrivita pentru orice aliment care necesita un timp scurt de preparare, de la piept de pui feliat subtire, fructe de mare, legume si evident, cel mai potrivit, pestele. Practic, intr-un singur pachet avem atat proteina, cat si garnitura de legume.

3. Nu tineti **pastravul la cuptor** mai mult de 30 de minute. Pestele, se gateste foarte repede, la fel si legumele la cuptor, daca le taiem mici si subtiri (cel mai greu se fac cartofii si morcovii, daca folositi).

4. Puteti verifica ca pestele este gata, daca acesta este moale la o usoara apasare.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Pastrav Intreg la Cuptor cu Legume in Hartie de Copt.

POFTA BUNA!

