



reteta-video.ro

## Pastrav la cuptor en papillote

[Pestele](#) este unul dintre alimentele pe care nutritionistii le recomanda in orice situatie, fie ca dorim sa slabim, fie ca dorim sa avem alternative sanatoase la alte tipuri de carne, fie ca vrem sa avem o alimentatie echilibrata din punct de vedere nutritional. Carnea de pește este o sursa excelenta de acizi grasi esentiali omega-3 si omega-6, proteine, vitamine (A, B12, D, E) si minerale (potasiu, fier, iod, seleniu).

Gatitul en papillote sau in pergament este o metoda frantuzeasca prin care ingredientele se gatesc in cuptor, la aburi. Este o metoda sanatoasa de a gati, mai ales cand nu ai un aparat pentru gatit la aburi. O reteta foarte simpla, care se poate aplica oricarui tip de pește este cea pentru **pastrav la cuptor (en papillote)**. Parfumul ierburilor, usturoiul si lamaia, vitaminele legumelor, aroma pastii recomanda aceasta mancare usoara si sanatoasa, ce trebuie neaparat incercata!

## **INGREDIENTE**

### **PASTRAV LA CUPTOR EN PAILLOTE**

5 pastravi de marime medie, eviscerati, spalati si stersi bine  
8 linguri de mazare congelata  
8-10 morcovi mici (baby carrots) congelati  
un ardei curatat si spalat  
5-6 catei de usturoi curatati si spalati  
o lamaie mare taiata in felii  
10 fire de cimbru spalate  
5 linguri de ulei de masline  
sare  
piper proaspat macinat  
hartie pergament

## **MOD DE PREPARARE**

### **PASTRAV LA CUPTOR EN PAILLOTE**

#### **PASUL 1**

Incalzim cuptorul.

#### **PASUL 2**

Taiem ardeiul in fasii.

#### **PASUL 3**

Condimentam fiecare peste cu sare si piper macinat pe ambele parti, dar si in interior.

#### **PASUL 4**

Rupem bucati de hartie pergament, cat de 4 ori dimensiunea pastravilor.

#### **PASUL 5**

Asezam fiecare peste pe cate o bucata de hartie.

#### **PASUL 6**

Punem in interiorul fiecarui peste cate un catel de usturoi, 2 fire de cimbru, 1-2 morcovi, felii de lamaie, 2-3 fasii de ardei si o mana de mazare.

#### **PASUL 7**

Asezam cateva legume si pe langa peste.

#### **PASUL 8**

Stropim pastravul cu o lingura de ulei de masline.

#### **PASUL 9**

Impachetam pestele pregatit in hartia pergament, strangand bine capetele.

#### **PASUL 10**

Umplem toti pestii cu usturoi, cimbru, morcovi, lamaie, ardei si mazare, punem cateva legume si in jur, stropim cu ulei de masline si impachetam. Pestii se vor gati astfel in abur, suc propriu si putin ulei.

#### **PASUL 11**

Pregatim o tava pentru cuptor in care asezam pastravii pregatiti.

#### **PASUL 12**

Introducem tava in cuptorul incalzit la 200 de grade pentru 15-20 de minute.

#### **PASUL 13**

Scoatem pestele, desfacem hartia si il apasam usor. Daca este moale inseamna ca este gata, daca pare inca usor tare, mai lasam in cuptor pentru inca maxim 5 minute.

#### **PASUL 14**

Scoatem din cuptor si servim.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Pastrav cu Legume la Cuptor en Papillote.**

**POFTA BUNA!**