



reteta-video.ro

Peste la Cuptor cu Legume, in Stil Mediteranean

Reteta de peste la cuptor cu legume in stil mediteranean nu doar ca este simpla, dar este si o reteta sanatoasa si gustoasa. marele avantaj ca este foarte usor de pregatit, chiar si pentru incepatorii in bucatarie. Sa fim sinceri, o reteta cu peste e mereu bine nu? Ca sa nu mai zic ca, in zilele cu **dezlegare la peste**, este mancarea perfecta. Ei bine, **pestele cu legume la cuptor** nu te tine in bucatarie, ingredientele sunt putine, nu ai nevoie de multe preparari prealabile si toate se gatesc in aceeași tava.

Cum sa va spun eu, un **file de peste la cuptor** mi se pare ca este pranzul perfect sau o cina rapida si delicioasa, pe placul intregii. Cel putin asa e la noi, unde toata lumea ridica mana sus cand intreb daca vor sa le fac **peste la tava**. Nu stiu voi, dar eu mereu cautare de **retete cu peste simple**, rapide si satioase, pentru ca ne place foarte mult (somonul e unul dintre preferatii nostri), pe este 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 de fapt, nici nu-mi mai amintesc cand am facut ultima data

Nu e mare filozofie sa faci file de **peste la cuptor cu legume**, asta e clar! Si nu doar file, ca poate filetarea pestelui pare o complicata, in sa acum gasim fara probleme file de peste in orice pescarie. Dar, indiferent ce peste alegi: crap la cuptor cu legume, pastrav cu legume, crap sau somon la cuptor, o sa ai o masa satioasa si plina de arome. Pestele gatit astfel este suculent si delicios inconjurat de legume aromatizate si colorate, arata ca o adevarata vedeta, chiar si pe o masa festiva.

Daca urmati o **dieta mediteraneana** sau antiinflamatoare sau daca pur si simplu vreti o masa hranitoare, bogata in acizi grasi omega-3 si proteine, o portie de **peste la cuptor cu legume** este o optiune excelenta.

O sa spuneti ca toata lumea stie sa pregateasca **peste cu cartofi la cuptor**. Esta adevarat! Ma gandesc in sa inca o idee cum se poate prepara un peste la cuptor simplu, ar putea sa va ajute. Secretul retetei de **peste pe pat de legume la cuptor** este construirea ei pas cu pas, adaugand cu fiecare pas succesiv ingrediente si arome noi. Acum nu stiu ce relatie aveti voi cu pestele, dar mie imi este drag si trebuie sa-l pregatesc mai des! Stiti ce va mai trebuie langa pestele la cuptor? Un pahar cu vin! 😊 Sa va fie de folos!

Nu uitati sa va abonati la canalul meu de Youtube pentru mai multe retete simple si rapide: [Abonare Reteta-Video!](#)

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

[File de Peste \(Crap\) la Cuptor cu Cartofi si Legume](#)

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

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

[File de Crap la Cuptor cu Lamaie si Usturoi](#)

[Pastrav Intreg la Cuptor in Hartie de Copt](#)

[Pastrav cu Legume la Cuptor](#)

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

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

[Biban de Mare cu Ierburi Aromatice la Cuptor](#)

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

[Dorada la Cuptor cu Cartofi](#)

INGREDIENTE:

800 g **file de peste** (am folosit file de somon)
o lingura ulei de masline
o jumatate de lingurita pudra de usturoi
o jumatate de lingurita boia de ardei
0,5 kg cartofi
un dovlecel
1 ardei kapia sau gras
2 cepe rosii mici
2 linguri ulei de masline
o jumatate de lingurita pudra de usturoi
o lingurita cimbru uscat
150 g rosii cherry
100 g masline fara samburi
piper proaspat macinat
sare

SFATURI:

1. Care este cel mai bun peste la cuptor cu legume? Puteti folosi orice peste: crap, pastrav, macrou, salau, somn, somon, biban, chefal sau cod, fie file, fie intreg (dorada, biban sau pastrav), fie taiat in bucati. In cazul in care gatiti peste intreg la cuptor bine sa alegeti pesti mici, cam 300 g fiecare bucata, astfel incat sa puteti servi un peste la o portie. Eu am pregatit file de somon cu legume la cuptor.

2. Cum alegem pestele proaspat? In cazul in care alegeti un peste intreg, verificati ochii si branhiile. Ochii stralucitori sunt semnul prosperitatii, in timp ce ochii gri, tulburi, sunt dovada unui peste nu foarte proaspat. Branhiile unui peste proaspat 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 apasati usor, carnea sa se intoarca 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 va bucura din plin de prospetimea pestelui, cel mai bine este sa il curatati si sa il pregatiti cat mai repede. Daca, din motive diverse, nu puteti face acest lucru, depozitarea la frigider (nu mai mult de doua zile) sau congelarea sunt obligatorii.

4. Putem pregati peste congelat la cuptor? Sigur! La cuptor putem gati atat peste proaspat, cat si congelat. Daca aveti 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 sozilor, de la coada la cap, tinandu-l de coada.

5. Condimente pentru peste. Sarea, piperul si usturoiul nu trebuie sa lipseasca. Puteti adauga si ierburi aromatice: oregano, busuioc, salvie, rozmarin sau menta, toate se potrivesc. Eu am folosit pudra de usturoi pentru ca pestele va fi asezat pe un pat de legume si la copt usturoiul crud devine amar.

6. Ar fi de preferat sa folositi cartofi rosii, cei pentru copt sau cartofi noi, care isi pastreaza mai bine forma dupa copt, dar nu este o tragedie daca aveti cartofi albi. La fel de bine puteti folosi si cartofi dulci.

7. Puteti face pestele cu legumele care va plac, toate taiate subtiri si egale: morcovi, praz, pastarnac, telina, dovlecei, vinete, cateva ciuperci, mazare, conopida sau broccoli (desfacute in buchetele), sparanghel. Aveti in vedere doar sa adaugati o cantitate de legume adecvata, in raport cu cantitatea de peste.

8. Puteti folosi ardei kapia sau ardei gras, daca e colorat, cu atat mai bine.

9. Ceapa rosie poate fi inlocuita cu ceapa alba, cea rosie parca are un gust mai bland.

10. Rosiile cherry pot fi inlocuite cu felii de rosie.

11. Maslinele ii aduc pestelui arome mediteraneene. Eu am avut un mix de masline fara samburi, dar pot fi si masline Kalamata sau de mare, daca aveti prin frigider.

12. Daca va place picant, puteti adauga in tava cu peste si legume si cativa fulgi de chilli sau rondele de ardei iute.

MOD DE PREPARARE:

1. Pregatire si condimentare peste.

Amestecam bine o lingura cu ulei de masline cu o jumatate de lingurita cu pudra de usturoi, o jumatate de lingurita cu boia de ardei si o lingurita cu piper macinat. Eu am avut paprika dulce, piper proaspat macinat si sare.

Eu am facut file de somon cu legume la cuptor si am avut 800 g de file de somon, curatat de solzi, pe care l-am taiat in 6 bucati, fiecare cam 130 g fiecare, cat sa fie o portie.

Trecem cu degetul peste bucatile de peste si, daca simtim oase, le scoatem cu o penseta, tragand de ele in aceeasi directie in care sunt orientate.

Stergem bine bucatile de peste, pe toate partile, cu servetele din hartie.

Ungem bucatile de peste cu amestecul de condimente facut si le lasam la temperatura camerei, acoperite, pana cand pestele este gata. In acest timp legumele, timp in care isi vor trage sare si arome.

2. Pregatire legume la cuptor.

Incalzim cuptorul la 200 de grade.

Taiem **cartofii** in rondela de cam un cm grosime, fie cu un cutit, fie folosind o mandolina.

Taiem **dovlecelul** in rondela tot de un cm grosime. Eu am avut unul grasut si l-am taiat intai in jumatate pe lungime.

Taiem un **ardei** in fasii subtiri.

Taiem doua **cepe** mici in solzisor.

Punem toate legumele intr-un castron mare si peste ele turnam 2 linguri cu **ulei de masline**.

Le condimentam cu o jumatate de lingurita cu pudra de **usturoi**, o lingurita cu **cimbru** uscat, **sare si piper proaspat macinat**.

Amestecam bine, cu mainile sau puneti peste castron un capac sau o farfurie si il scuturati bine. Ideea este ca uleiul si condimentul sa ajunga pe toate bucatile de legume.

Intr-o tava mare, in care am aranjat hartie de copt, rasturnam **legumele condimentate** si le intindem intr-un strat uniform.

Punem **legumele in cuptorul** incalzit la 200 de grade, neacoperite, de preferat pe raftul de jos, ca sa se patrunda, caldura sus si jos si ventilatie, pentru cam 25 de minute, depinde de cuptor.

Cam dupa 25 de minute legumele ar trebui sa fie patruse, dar nu gatite complet.

3. Pregatire peste cu legume la cuptor.

Scoatem legumele din cuptor, dar nu-l oprim.

Printre **legumele coapte** facem loc bucatilor de peste, adica tragem usor cateva legume, astfel incat sa eliberam un spatiu in care sa punem fileul de peste.

In aceste locuri facute punem **pestele**, cu pielea in jos.

Punem in tava, peste legume, si **rosiile** cherry, care se gatesc repede, si **maslinele**.

Punem **pestele inapoi in cuptor**, tot la 200 de grade, pe raftul din mijloc, caldura sus si jos, fara ventilatie, neacoperit, pentru cam 10-15 minute, evident depinde de cuptor si de grosimea bucatilor de peste. Puteti verifica ca pestele este gata, daca acesta este moale la usoara apasare.

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

4. Servire si pastrare.

Pestele la cuptor se serveste imediat, presarat cu patrunjel sau cimbru, cu legumele din tava, mujdei, lamaie, salata (depinde de ce foame va este), la pranz sau la cina.

Daca mai ramane, pestele cu legume **se pastreaza** in frigider o zi, intr-o caserola cu capac si se reincalzeste 10 minute in cuptor.

SFATURI:

1. Aromele si **condimentele** trebuie sa ajunga pe fiecare leguma, asa ca le amestecam bine.

2. **Timpul de gatire legume la cuptor** depinde de cuptor, dar si de cat de subtire le-ati taiat. Inainte de a pune pestele in tava cu legumele coapte, verificati ca acestea sunt aproape moi.

3. **Timpul de gatire a pestelui la cuptor** depinde de grosimea bucatilor de peste si de cuptor. Puteti verifica ca pestele este gata, daca acesta este moale la o usoara apasare.

4. **Pestele** isi schimba culoarea atunci cand este gata, insa puteti sa va dati seama daca este gatit corect si aplicand testul furculitei. Cand este gata, introduceti o furculita in el si pestele trebuie sa se desparta usor, chiar pe liniile naturale ale carni.

5. Atunci cand incep sa apara mici pete albe de grasime la suprafata fileului de peste, ca un albus de ou, e semn ca s-a ajuns la **timpul ideal de gatire**. Acele pete sunt proteinele care incep sa se coaguleze.

6. Desi se face repede, pestele gatit la o **temperatura** prea ridicata sau prea scazuta sau mult timp se va usca, va deveni foarte sfaramicios si chiar e pacat.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Peste la Cuptor cu Legume si Cartofi in Stil Mediteranean.

POFTA BUNA!