



reteta-video.ro

## Placinta cu peste si ciuperci

[Tonul](#) reprezinta o importanta sursa de Omega-3 despre care s-a demonstrat ca este benefic pentru sistemul cardiovascular, protoplasmii, creierul si articulatiile. In plus, tonul contine seleniu si este o sursa importanta de vitamine B si de acid folic. Nutritionistii s

[ciupercile](#) pot inlocui cu succes carnea, mai ales ca au gustul si toate celelalte calitati ale carnii, inasa fara colesterol. Ciupercile sunt bogate in proteine, minerale ca fierul, potasiul, cuprul, zincul, seleniul, magneziul, fosforul si calciul, acid folic si contin vitamine precum B1, B2, C, fiind si singura sursa vegetariana de vitamina D.

Combinatia dintre ton si ciuperci devine in acest caz ideala! Pentru iubitorii de peste, aceasta placinta sarata este un deliciu, iar pentru iubitorii de ciuperci, un rasfat! Usor de preparat si sanatoasa, **placinta cu peste (ton) si ciuperci** este potrivita pentru o cina, dar poate fi servita si ca aperitiv. Consistenta dar simpla, cu ingrediente ieftine si putine, perfecta pentru zilele racoroase, cand putem sa facem cina in cuptorul, va cuceri cu siguranta atat familia, cat si musafirii.

## **INGREDIENTE PLACINTA CU PESTE (TON) SI CIUPERCI**

un pachet de aluat pentru foietaj (800 gr.)

3 cepe medii curatate si spalate

2 conserve de ton in suc propriu, scurse

o conserva de ciuperci taiate, scursa

2 linguri de ulei

sare

piper macinat

## **MOD DE PREPARARE PLACINTA CU PESTE (TON) SI CIUPERCI**

### **PASUL 1**

Tocam marunt ceapa.

### **PASUL 2**

Pregatim aragazul si o tigaie antiaderenta in care punem uleiul.

### **PASUL 3**

Adaugam ceapa, amestecam si calim pana cand aceasta devine usor transparenta

### **PASUL 4**

Punem ciupercile si calim pana cand acestea devin moi.

### **PASUL 5**

Inchidem aragazul si lasam compozitia sa se racoreasca.

### **PASUL 6**

Incalzim cuptorul.

### **PASUL 7**

Punem tonul scurs peste amestecul de ceapa si ciuperci.

### **PASUL 8**

Condimentam cu sare si piper macinat.

### **PASUL 9**

Amestecam bine toate ingredientele pentru umplutura.

### **PASUL 10**

Pregatim o tava pentru cuptor in care intindem foaia de aluat, incepand cu una din laturile mai mari.

### **PASUL 11**

Aranjam bine aluatul pe toata suprafata tavii.

### **PASUL 12**

Rasturnam deasupra amestecul de ceapa, ciuperci si ton si nivelam uniform.

### **PASUL 13**

Intoarcem marginile de aluat ramase libere spre interiorul tavii.

### **PASUL 14**

Tragem ca un capac, deasupra placintei, jumatatea de aluat ramas si aranjem tot spre interiorul tavii.

### **PASUL 15**

Taiem marginile de aluat in exces, daca este cazul.

### **PASUL 16**

Impingem aluatul spre margini, pentru a sta fix, cu ajutorul unei furculite.

### **PASUL 17**

Intepam placinta din loc in loc, pentru a respira.

### **PASUL 18**

Introducem vasul in cuptorul incalzit pentru 35-40 de minute.

### **PASUL 19**

Cand placinta este rumenita, scoatem tava din cuptor.

### **PASUL 20**

Lasam placinta cu peste sa se racoreasca, taiem si servim.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Placinta cu Peste si Ciuperci.**

**POFTA BUNA!**