

Chefal la cuptor cu pătrunjel

Categorie: Fel principal

Timp de preparare: 45 de minute

Dificultate: mediu



Dacă vrei să simți gustul mării și nu ai ajuns încă pe litoral, bucură-te de o cină cu pește la cuptor. Bunica pregătește astăzi un chefal cu pătrunjel, unt și lămâie pentru o seară de vară târzie. Ce adăugăm pe lista de cumpărături?

Ingrediente

2 pești chefal, curățați de solzi și intestine
50 g unt
2 crenguțe tarhon
1 vârf de linguriță cimbru
1 ceapă mare, taiată julien
2 foi de dafin
100 ml vin alb
1 legătură pătrunjel, tocat mărunt
2 linguri ulei Untdelemn de la Bunica Omega 3
Sare de mare și piper proaspăt măcinat

Cum se prepară?

1. Preîncălzește cuptorul la 190°C.
2. Roagă vânzătorul să eviscereze peștii.
3. După ce ai ajuns acasă, curăță peștii de solzi și spală-i bine. Asezonează-i în interior și exterior cu sare și piper și lasă-i 10 minute.
4. Așază-i pe tava de copt, pe câte o foaie de copt fiecare, ca peștii să poată fi înfășurați bine și unge-i cu o lingură de ulei.
5. Pregătește amestecul de cimbru, foi de dafin, pătrunjel, ceapă și o lingură de ulei și asezonează cu sare și piper. Amestecă bine.
6. Umple peștii cu amestecul pregătit, mai pune și câte o crenguță de tarhon și câte o bucățiță de unt.
7. După ce ai adăugat toate ingredientele, toarnă vinul și imediat apoi leagă foaia de copt astfel încât să o poți înnoda deasupra, iar peștele să fie închis etanș.
8. Pune peștele în cuptor și lasă-l timp de 20 de minute.
9. Ornează-l la sfârșit cu pătrunjel și zeamă de lămâie.

Se servește cu legume la tigaie sau piure.

Poftă bună!