



Doradă la cuptor cu cartofi rumeniți de la Chef Cristian Dumitru

Pași: 4

Difficulty Grad: Ușor

Ingrediente

4 Portions

4 buc.	doradă	30 g	cimbrisor
30 g	rozmarin	1 buc.	lămâie
15 g	sare	7 g	pipер
50 ml	ulei de măsline extra virgin	150 g	unt

Mod de preparare

Rețeta oferită de chef Cristian Dumitru este ușoară și se prepară rapid. Este numai bună pentru un prânz sau o cină în familie.

Servește dorada cu cartofii rumeniți la cuptor pe un platou mare, de unde se va servi fiecare după poftă.

Pasul 1. Cartofii se curăță, se taie sferturi, se azonează cu sare, pipер, ulei de măsline extra virgin, rozmarin, cimbrisor, bucățele de unt, și se dau la cuptor 30 minute (primele 15 minute la 220°C și încă 15 minute la 180°C).

Pasul 2. Dorada se curăță bine de solzi, se crestează ușor pe exterior și se unge cu ulei de măsline extra virgin. Interiorul se umple cu crenguțe de cimbrisor, de rozmarin, felii de lămâie și bucățele de unt.

Pasul 3. Se așază peștii într-o tavă acoperită cu hârtie ced copt și se introduce tava la cuptor aproximativ 15 minute, la 180°C.

Pasul 4. Se aranjează pe un platou doradele întregi și cartofii rumeniți.

Dorada este prin definiție peștele recomandat în curele de slăbire datorită conținutului redus de grăsimi și calorii, dar mai ales conținutului mare de iod care accelerează funcționarea glandei tiroide și a metabolismului. Pe lângă faptul că este un produs dietetic, are și o sațietate crescută. Găsești mereu în [Pescăria Selgros](#) o multitudine de produse proaspete, care îți vor garanta reușita rețetelor tale favorite cu pește sau fructe de mare!

Autor: Chef Cristian Dumitru

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie: