



Doradă a la plancha

Steps: 5

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

2 dorade	ulei de măsline
verdețuri aromate, după preferință	1 cățel de usturoi
suc de la ½ lămâie	câteva felii de lămâie
sare, piper	salată verde pentru servire

Instructions

Un preparat simplu, gata în doar câteva minute. Servește-l alături de o salată verde și puțin sos remoulade. Nu vei regreta!

Pasul 1. Curăță peștele și crestează-l ușor, cu un cuțit bine ascuțit.

Pasul 2. Umple-l cu felii de lămâie și usturoiul tăiat felii fine.

Pasul 3. Pregătește o marinată, amestecând uleiul de măsline, zeama de lămâie, verdețurile preferate și sare.

Pasul 4. Introdu peștele în marinată, acoperindu-l bine pe toate părțile, apoi lasă dorada la marinat timp de două ore, la frigider.

Pasul 5. Gătește peștele pe o placă antiaderentă, timp de 5 minute pe fiecare parte.

Servește-l alături de o salată verde, cu lămâie și un sos remoulade.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:

Doradă a la plancha

Stand 16.11.2023