



Crap al Istria

Pași: 4

Difficulty Grad:

Ingrediente

Portions

400 g	crap file	300 g	roșii cherry
1 buc.	lime	100 g	măslina tricolor fără sâmburi
100 g	brânză feta	400 ml	suc de roșii (passata)
500 g	paste		sare grunjoasă
	ulei de floarea-soarelui		piper negru
	rozmarin verde		busuioc verde

Mod de preparare

Îți place peștele? Te duce cu gândul la preparatele din Dobrogea sau satele pescărești de pe malurile Mediteranei? **Chef Victor Melian** îți propune o rețetă care combină fileurile fragede de **crap**, cu roșii cherry suculente și o notă proaspătă de lime. Peștele, gătit ușor până devine auriu, se amestecă cu roșiile coapte și măslinile tricolore, oferind o explozie de arome.

Pentru un plus de rafinement, vom adăuga paste al dente și vom presăra deasupra busuioc verde proaspăt și brânză feta sfărâmată. Această combinație aduce un echilibru perfect între textura cremoasă a brânzei și aromele proaspete ale busuiocului. Cu fiecare îmbucătură, vei simți cum se îmbină perfect ingredientele, creând un preparat de **crap la tigaie** care nu doar că este delicios, dar și ușor de preparat.

Fie că este vorba de o cină relaxată în familie sau o întâlnire cu prietenii, această **rețetă de pește** este perfectă pentru a impresiona și a aduce gustul mării în fiecare farfurie. Așadar, bucură-te de o masă savuroasă și lasă-te răsfățat de aromele acestui **crap la tigaie**. Vom vedea mai departe de ce ingrediente vei avea nevoie și care sunt pașii de urmat.

1. Se curăță fileul de crap, se scot oasele și carnea se taie bucăți mici. Bucățile de pește se sarează, se pun într-un bol cu suc de lime și se lasă la marinat. După se pune peștele în tigaie pentru 2 - 3 minute.
2. Roșiile cherry se taie în jumătate și se prăjesc într-o tigaie cu puțin ulei și rozmarin. Se presează puțin roșiile și se adaugă puțin suc de roșii pentru a ajunge la consistența unui sos. La sfârșit, se adaugă peștele și măslinile fără sămburi.
3. Se fierbe pastele conform indicațiilor de pe pachet.
4. Se amestecă peștele cu pastele și se presară busuioc verde rupt bucăți mici și brânză feta.

Transformă-ți bucătăria într-un adevărat restaurant! Explorează gama noastră variată de ingrediente din promoțiile Selgros și gătește ca un Chef.

Autor: Chef Victor Melian

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie.

Crap al Istria

Stand 06.08.2024