



## Tentacule de caracatiță mediteraneeană cu roșii cherry confiate și cartofi raclette

Pași: 5

Difficulty Grad:

### Ingrediente

Portions

500 g	caracatiță	250 g	roșii cherry
100 ml	ulei de măsline	100 ml	ulei de floarea soarelui
30 g	zahăr	25 g	usturoi
2 buc.	lămâi	150 g	unt
400 g	cartofi raclette	1 buc.	vânăță
1 legătură	pătrunjel proaspăt	2 buc.	ceapă verde
	ierburi de Provence		salată frisee
	condimente fructe de mare		sare și piper

### Mod de preparare

Rețeta de caracatiță mediteraneeană cu roșii cherry confiate și cartofi raclette creată de Chef Alin Vădean aduce în farfurie echilibrul perfect între gust și sănătate, specific dietei mediteraneene. Tentaculele de caracatiță sunt marinate și apoi rumenite, oferind o textură delicată la interior și crocantă la exterior, făcându-le un adevărat deliciu pentru cei care iubesc fructele de mare. Însoțite de roșii cherry confiate și cartofi raclette cu ceapă verde, acest preparat este o explozie de arome naturale.

Dieta mediteraneană, recunoscută pentru beneficiile sale asupra sănătății, pune accent pe ingrediente proaspete și grăsimi sănătoase, iar această rețetă de caracatiță se încadrează perfect în acest stil de viață. Caracatița este o sursă excelentă de proteine de înaltă calitate și Omega-3, esențiale pentru sănătatea inimii, iar uleiul de măsline adaugă acele grăsimi bune care susțin un stil de viață echilibrat.

Tentaculele de caracatiță sunt apreciate pentru gustul lor ușor marin, dar bogat în arome, fiind un preparat sofisticat, căutat de iubitorii bucătăriei pescariene. Dacă ești adeptul fructelor de mare și al preparatelor inspirate din dieta mediteraneană, această rețetă îți va aduce un strop din rafinamentul și prospețimea litoralului

direct în farfurie.

1. Caracatița se marinează și se păstrează la rece pentru 30 de minute. După aceea, se rumenește în tigaie, în ulei de măsline și de floarea soarelui.
2. Roșiile se blanșează, se îndepărtează coaja și se pun la foc mic în ulei de măsline, ulei de floarea soarelui, usturoi, zahăr și ierburi de Provence. Se confiază timp de 20 - 30 min. După se adaugă pătrunjelul pe deasupra.
3. Cartofii se coc în air fryer. Pentru servire se sotează în unt cu ceapă verde, sare și piper. La sfârșit, se adaugă roșiile confiate.
4. Vânăta se feliază subțire, se tapetează bine și se prăjește în baie de ulei. Se azonează și se aromatizează cu lămâie stoarsă proaspăt.
5. Salata se azonează cu ulei de măsline, piper alb și suc de lămâie proaspăt.

***Bucură-te de o experiență culinară completă! Descoperă [promoțiile noastre](#) la ingredientele necesare pentru a găti o rețetă ca un adevărat Chef!***

**Autor:** Chef Alin Vădean

**[Mai multe rețete de la acest autor](#)**

**[Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie.](#)**

Tentacule de caracatiță mediteraneeană cu roșii cherry confiate și cartofi raclette

Stand 11.09.2024