

# Chiftele de peste la cuptor



Aceste chiftelute delicate reprezinta o gustarica foarte atractiva pentru copiii "rezistenti" la peste :)))

Daca nu ati reusit pana acum sa ii determinati sa manance macar o data pe saptamana peste, e timpul pentru un test :P...delicios as zice, vazandu-l pe Bogdi cum le dadea tarcoale ☐

...si e bine ca pot fi savurate si intr-o simpla zi din saptamana, dar si cu ocazia aniversarii unei, de exemplu, zile de nastere ☐

## Ingrediente:

- 200 g. aluat de foitaj Linco/Morarita, etc.
- 220-250 g. file de cod sau pastrav (proaspat sau congelat)
- 1 lingurita suc de lamaie
- 50 g. smantana groasa
- sare si piper dupa gust
- 1 galbenus
- o lingura lapte caldut

## Mod de preparare:

Incepeti prin a decongela, la temperatura camerei, aluatul de foitaj (nu-l lasati sa se decongeleze de tot, pentru ca se va inmuia si nu-l veti mai putea taia cum trebuie)



Taiati fileul in bucatele mici cu un cutit foarte ascutit (la fel, decongelati-l inainte daca e cazul, si tot asa, nu complet □ ...pentru a-l putea taia cat mai bine). Daca e proaspat, sariti peste etapa asta :))

Amestecati apoi bucatelele de peste cu suc de lamaie, smantana, sare si piper dupa gust. Lasati amestecul la frigider pentru cca. 10-15 minute, dupa care formati chiftelute (cu mainile ude va va fi mai usor, caci au tendinta de a se destrama rapid :D)



Taiati fasii subtiri din aluat (si nu foarte lungi):



Luati cate o chifteluta si acoperiti-o cu benzi de aluat, formand un grilaj:



...la mine s-au intersectat cate trei benzi (pe orizontala chiftelei) cu alte trei, pe verticala ei :)))



In final nu prea conteaza cum "lipiti" benzile de aluat, doar daca le pregatiti pentru o ocazie mai festiva ☐

...atunci va trebui sa va inarmati cu ceva rabdare (cand credeam ca reuseam sa le asez, mi se lipeau de degete si incepeam din nou sa le cladesc :D)

Se aseaza, pe masura ce le formati, pe o tava tapetata cu hartie de copt:





Se ung cu galbenus amestecat cu lapte si se dau la cuptor (preincalzit in prealabil), la 200 de grade, timp de cca. 18 minute sau pana cand se rumenesc frumos.



Se lasa sa se raceasca putin, dupa care se transfera din tava:



...direct pe platoul de servit ☐



Chiftelutele se servesc cu o salata proaspata de rosii si castraveti sau cu un [sos de rosii delicios](#) ☐

Au fost foooarte apreciate de intreaga familie, si cum va spuneam, inclusiv de Bogdi, ceea ce m-a facut extrem de increzatoare in reusita voastra in fata copiilor vostri ☐



P.S. Reteta originala prevedea file de batog, asa ca daca aveti sansa de a-l procura, folositi-l cu incredere :))  
...daca folositi peste congelat, stoarceti-l usor in palme, dupa ce l-ati taiat bucatele ☐