

Chiftele de peste la cuptor



Aceste chiftele de peste la cuptor, foarte delicate si dragute, 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!

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 (cu unt, daca gasiti)
- 220-250 g file de cod sau pastrav (proaspat sau congelat)
- o lingurita suc de lamaie
- 50 g smantana groasa

- sare si piper dupa gust
- un galbenus
- o lingura lapte caldut

Mod de preparare:

Incepeti prin a decongela 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):



Preparare chiftelute de peste:

Taiati fileul in bucatele mici cu un cutit foarte ascutit (decongelati-l dar nu complet, pentru a-l putea taia 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 10-15 minute, dupa care formati chiftelute (cu mainile ude va va fi mai usor, caci au tendinta de a

se destrama rapid ☐)



Laura Sava

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 ☹)

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 cca. 18 minute sau pana cand se rumenesc frumos.

Cuptorul sa fie preincalzit, la 200 de grade (foc mare).



Se lasa sa se racoreasca 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!!!

Mai ales 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.