

Crap cu ghiveci de legume la cuptor



Dragii mei, nu va puteti inchipui cat de gustos este acest crap cu ghiveci de legume la cuptor!!!

Eu l-am preparat intr-o forma de lut...in forma de peste ☐ , dar nu va necajiti daca nu aveti o astfel de „oala” de lut fiindca il puteti prepara in orice alta tava. Straturile de peste si legume se vor transforma la cuptor in cea mai delicioasa mancarica de peste ever! ☐

Ingrediente:

- 1, 2 kg crap

- 500 g ceapa
- 1 morcov mare
- 1 telina potrivita
- 1 patrunjel mic
- 1/4 varza dulce
- 3-4 cartofi
- 4-5 rosii
- 1 vanata
- 1 dovlecel
- 1/2 conopida medie (3-4 buchetele)
- 100 g bame (optional)
- 8 ardei (capia)
- 250-300 ml ulei
- sare

Mod de preparare:

Se pregatesc legumele pentru ghiveci si o oala/tava emailata...sau de lut, cum am avut eu:



Laura Sava



Se pregateste ghiveciul de legume: se curata, se spala legumele, se taie bucatele si se calesc in ulei; se sareaza si se lasa sa fiarba, cu capac, pana cand se inmoaie.

Se unge tava cu ulei si se aseaza un strat de ghiveci de legume:



Deasupra se pune pestele intreg (curatat si spalat in prealabil)



Se umple si pestele cu cateva linguri de ghiveci :



Laura Sava

...si se acopera cu restul de ghiveci ramas:



Se adauga ulei si se baga tava la cuptor, la foc potrivit (180 grade C), pentru cca. 2, 3 ore:



Cand zarzavatul este bine inmuat si pestele patruns, mancarea este gata (ghiveciul cu crap este nemaipomenit de gustos daca se adauga ulei suficient)



Laura Sava

Se portioneaza:



Laura Sava

Se serveste fie rece, fie cald:



Nu stiu in alta tava ce se intampla cu oasele mici ale pestelui,
dar in vasul de lut direct s-au topit ☐



Foooooarte gustos!!!!!!!

P.S. Oala de lut trebuie tinuta in apa, cu tot cu capac, pentru minim 15 minute, inainte de a o introduce la cuptor.