

Papricas de peste



Papricas de peste!!

Postul Nasterii Domnului, fiind foarte „bogat” in zile cu dezlegari la peste, ne-a dat ocazia sa preparam multe retete noi, printre care si acest papricas de peste prea gustos!

E incredibil de savuros cu somn, dar puteti folosi si un alt peste gras...si cu cat mai putine oase! ☐

De asemenea, cred ca e bine de stiut ca sosul poate avea o consistenta mai scazuta, asa cum l-am lasat eu, sau una mai lichida. In functie de preferinte!

Va urez pofta buna!!!

Ingrediente:

- 600 g file de somn
- 100 ml ulei
- o ceapa mare

- un ardei gras
- un ardei rosu (capia)
- 3, 4 catei de usturoi
- 1 lingurita pasta de rosii
- 2, 3 cartofi mari, taiati in cuburi
- sare si piper dupa gust
- 250 ml apa
- o legatura mica frunze de patrunjel

Mod de preparare:

Pregatiri preliminare:

Taiati mai intai pestele in bucati potrivite si sarati-l putin.

Puneti la prajit bucatile de peste in ulei fierbinte, apoi scoateti-le pe un platou.

Preparare mancare de peste:

In uleiul ramas, puneti la calit ceapa si ardeiul, tocate marunt.

In continuare, adaugati usturoiul tocat sau trecut prin presa si imediat rasturnati cartofii taiati in cuburi.

Turnati apa si pasta de rosii (puteti folosi un **bulion** mai gros in locul pastei de rosii) si sarati si piperati dupa gust.

Lasati mancarea la fiert cca. 20 de minute, la foc mic, cu capac, amestecand din cand in cand.

Coacere:

Tot in acest timp, se aprinde si cuptorul (se incalzeste la 180 grade C – foc potrivit).

Cand e gata, se rastoarna totul intr-o forma termorezistentă (eu, intr-un vas jena dreptunghiular) si se aseaza deasupra bucatile de peste.

Se presara patrunjel tocat si se da la cuptor, la foc potrivit, cca. 20 minute sau pana cand pestele se rumeneste frumos.

Papricasul se poate servi atat cald, cat si rece. E foarte, foarte gustos!!!





Cei care nu tin post, il pot servi cu putina smantana (acra, pentru ciorbe).

Zoom pe peste:



Zoom pe cartofi □



Paste cu creveti si sos de ardei



Cu aceasta reteta de paste cu creveti si sos de ardei sper ca pasiunea lui Cipi pentru gatit sa se intensifice. Si spun asta pentru ca el este autorul ei ☐

Sotul meu nu e strain de „bucatarie” (are si gene bune in sensul asta, dar nu vrea sa recunoasca ca e talentat), dovada fiind faptul ca de-a lungul timpului ne-a incantat cu cateva retete absolut delicioase, printre care se numara si aceasta mancarica cu fructe de mare (uneori adauga midii si bucatele de caracatita).

Un preparat special pentru zilele de dezlegare la peste din posturi pe care l-a testat si cu creveti congelati, si cu creveti prefierti, si cu creveti proaspeti...ultima varianta, desi mai gustoasa dar mult mai migaloasa, ramanand pe lista mea cu „de facut”.

Lui variantele simple si rapide ii plac!

La final, ce pot sa spun?! Sunt foarte bucuroasa ca m-a lasat sa ii surprind creatia... si, mai mult de-atat, pentru ca nu a mai trebuit sa gatesc eu, ci am fost doar un simplu fotograf ☐

Aici puteti gasi si alte **retete pentru zilele cu dezlegare la peste**, mai exact 14

Ingrediente:

Pentru sosul de ardei:

- 3 ardei grasi (diferit colorati): rosu, galben si verde
- 3, 4 catei de usturoi
- 200 g rosii cherry
- sare si piper dupa gust
- 100 ml ulei

In plus:

- 250 g paste fainoase mici (scoici, spirale sau melcisorii)
- 500 g creveti congelati (decorticati si curatati)
- zeama de lamaie (optional)
- rondele de ceapa verde pentru ornat (optional)

Mod de preparare:

Pregatiti dinainte toate ingredientele: scoateti mai intai crevetii din congelator, pentru a avea timp sa se „dezmoreasca”. Tocati ardeii in cubulete, tocati marunt cateii de usturoi si puneti o oala mare cu apa si sare la fiert, pentru paste.

In continuare, incingeti uleiul in tigaie si prajiti ardeii 1-2 minute, amestecand des:



Adaugati sare si piper (condimentati bine, nu va zgarciti! ☺) si lasati-i la calit, sub capac, 7-8 minute. Nu uitati sa amestecati din cand in cand!



Cand s-au inmuiat, adaugati usturoiul tocat si mai lasati la calit 1-2 minute:



Adaugati apoi rosiile cherry, crestate cu cutitul (in locul in care era codita):



In felul asta rosiile se vor decoji foarte usor, in timp ce se gatesc (scapam cu ocazia asta de introducerea lor in apa

clocotita):



Desigur, voi daca vreti puteti folosi rosii mari, tocate mai apoi, dar eu ador dulceleata acestor rosii mici, numite „rosii cireasa”!!

Inlaturati, deci, pielitele rosiilor si amestecati viguros pentru ca sosul sa se lege. Lasati sa fiarba sub capac cca. 5 minute:



Rasturnati crevetii in tigaie si lasati-i la calit, fara capac acum, pana cand se fierb pastele:



Pastele pe care le-am folosit eu au avut nevoie de cca. 8 minute de fierbere:



Le-am pus la fiert in acelasi timp cu sosul..aproximativ...pentru ca am vrut sa le rastorn in sos imediat, cat erau fierbinti, dar se pot fierbe mai devreme si apoi se lasa deoparte, scurse de apa si amestecate cu putin ulei de masline, pana cand le folosim:



La sfarsit, se amesteca totul foarte bine si se lasa la foc mare 1-2 minute, pentru ca sosul sa cuprinda pastele:



Se stinge focul si se lasa la odihnit cca. 10 minute:



Mie mi-au placut exact asa cum au iesit dar Cipi si Bogdi le-au savurat cu zeama de lamaie:



*Laura
Sava*

Sper din tot sufletul sa va placa si voua!!!



*Laura
Sava*

Si sper ca Cipi, vazand incurajarile voastre, sa ne mai delecteze si cu alte bunatati!!! ☐

Focaccia cu pastrav afumat



Focaccia cu pastrav afumat, o reteta si foarte buna, si foarte aratoasa!! ☐

Dragilor, va spun cu un pic de-ntarziere: La multi ani!!!! La multi ani, romani de pretutindeni!

O spun mai cu patos astazi, e adevarat, pentru ca ieri a fost Ziua Nationala a Romaniei, dar mereu ma minunez de noi, ca romani, si ma bucur ca m-am nascut in aceasta tara cu locuri de vis si oameni calzi si buni, ce nu-si pierd niciodata speranta.

Avem o postare la inaltime, una foarte patriotica astazi ☐ ...si, coincidenta sau nu, am ocazia sa o omagiez cu o farama de „Romania”, cu cel mai gustos pastrav afumat si icre galbene pe care l-am mancat in viata mea!!! Aduse de Cipi meu drag, de langa Sibiu, de la Pastravaria Albota.

E si zi de **dezlegare la peste** azi, asa ca sper sa va prinda bine aceasta reteta cu peste...chiar daca nu e in totalitate romaneasca :))

Va trimit cele mai bune ganduri si cei mai dulci pupici din lume!!!!

Ingrediente:

Pentru Focaccia:

- 230 g faina
- 4 g drojdie uscata (jumătate de pliculet)
- o lingurita sare
- 180 ml apa
- 6 linguri ulei (de masline)
- o lingurita amestec de oregano, cimbru si rozmarin (uscate)
- 2, 3 linguri de ulei pentru final

Pentru toppingul de pastrav afumat:

- 180 g file de pastrav afumat
- 6-8 lingurite hrean
- un sfert de castravete (de sera)
- un fir ceapa verde
- zeama de la o lamaie mica
- 2 lingurite **maioneza de post**
- 4, 5 lingurite de icre de pastrav
- sare si piper dupa gust

Vedetele retetei de astazi:

Fileul de pastrav afumat:



Si icrele de pastrav, ca niste mici margaritare:



Laura Sava

Aici Cipi a surprins mai bine perlutele galben-delicioase ☐



Laura Sava



Mod de preparare:

Prepararea aluatului de Focaccia:

Amestecati, intr-un bol incapator, faina cu drojdia uscata (puteti folosi si proaspata: 12 g). Turnati apa calduta, in care ati pus sarea, in mijlocul fainii impreuna cu uleiul de masline sau de floarea soarelui.

Amestecati aluatul cu mainile, energic, 1-2 minute, dupa care lasati la crescut, acoperit cu un prosop de bucatarie sau cu o pungă (puneti bolul in pungă, care trebuie sa fie mai mare, pentru ca aluatul sa aiba loc sa creasca).

Aluatul va fi lipicios, nu se va strange intr-o bila, ca si aluatul pentru pizza, de exemplu, dar asa trebuie sa fie ☐

Cand e gata, dupa cca. o ora sau cand vedeti ca si-a dublat volumul, se framanta din nou, cu mainile unse cu ulei. Se lasa in bol sa se odihneasca pana cand se incinge cuptorul.

Coacere:

Incingeti, asadar, cuptorul la 220 grade C (foc mare) si ungeti o forma mica, de aprox. 25cm x 22cm cu putin ulei.

Rasturnati aluatul si intindeti-l cat mai uniform in tava, cu ajutorul degetelor. „Trageti” de aluat atat cat e nevoie, pentru a imbraca toata forma.

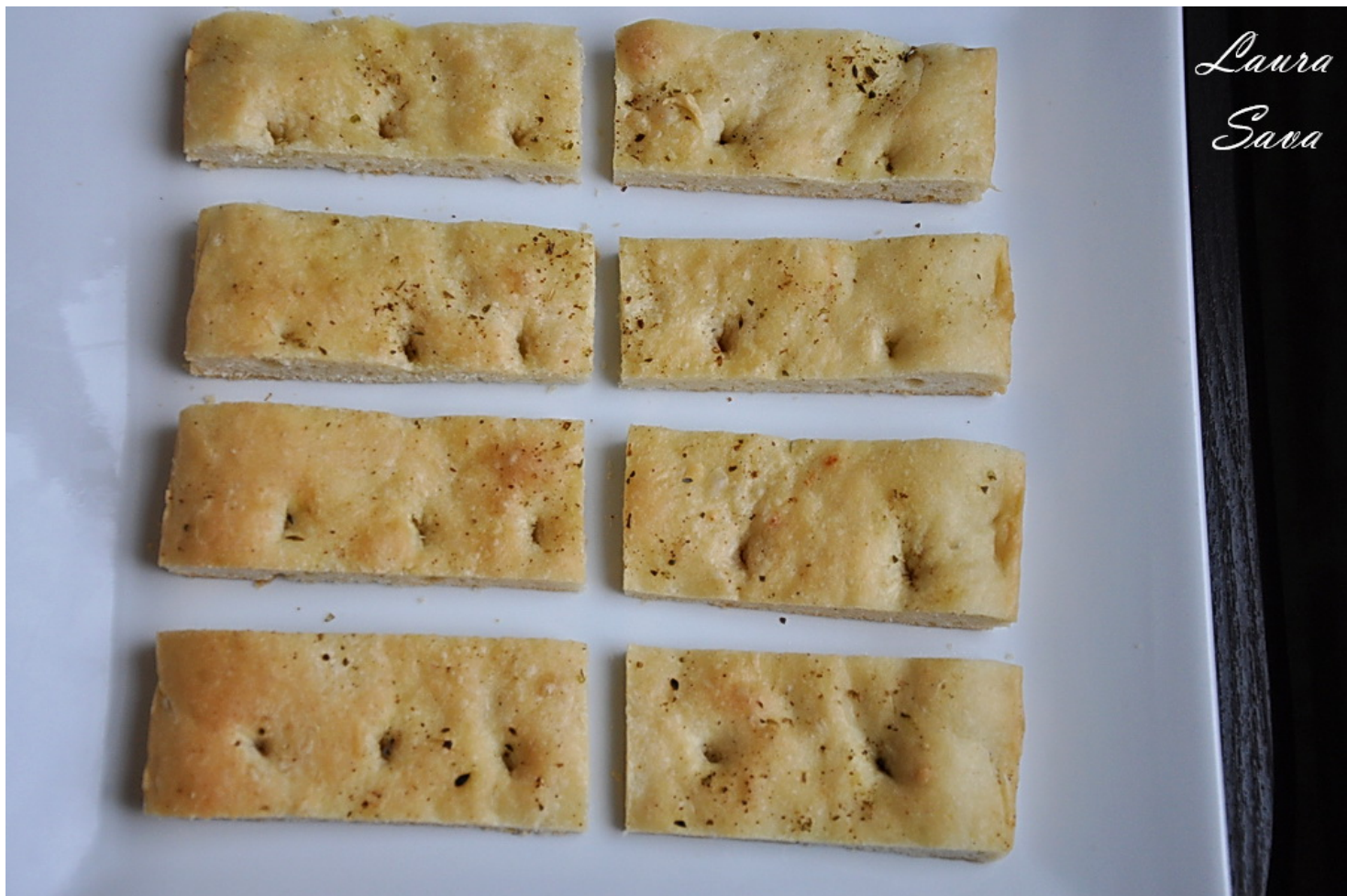
La final, faceti gauri in aluat cu degetele si turnati putin ulei (cele 2, 3 linguri de care aminteam la ingrediente); presarati apoi amestecul de condimente uscate pe toata suprafata aluatului si dati la copt pentru 10-12 minute.

Scadeti temperatura la 180 grade C (foc potrivit) si mai lasati inca 15 minute. Veti sti ca painea e gata daca, atunci cand o bateti usor cu degetul, pe dos, va suna a gol.

In continuare, Focaccia calduta se taie in felii potrivite:



Laura Sava



Gustarele cu peste:

Am obtinut niste „canapele” perfecte pentru „umplutura” de pastrav afumat. Dar haideti sa va spun cum le-am facut si delicioase ☐

Pe feliile de focaccia, taiate in mici dreptunghiuri, am intins un strat subtire de hrean. Am rupt apoi pastravul afumat in bucatele mici, cu mana, si le-am asezat, cat mai uniform, pe paine:



Laura Sava

Pasul doi: asezarea feliilor de castravete:



Am presarat cateva inele de ceapa verde..si am innobilat micile gustari cu un mot de maioneza (de post), asezata in mijlocul fiecarei mini-focaccia, peste care am pus icre de pastrav:



La final, am stropit totul cu zeama de lamaie din belsug si ne-am bucurat de gustul extraordinar al acestor gustarele cu peste:



Laura Sava



La Pastravarie:

Si am sa inchei postarea de astazi cu cateva poze de la Pastravaria Albota, un loc nemaipomenit de frumos, pitoresc si primitiv:





Laura Sava

Salata de ton, o salata usoara de vara



Prieteni dragi, am acceptat cu mare drag sa creez o reteta speciala, pe care am numit-o Salata de ton, o salata usoara de vara, pentru brandul **RIO Mare**, cu speranta ca reteta mea va fi reteta perfecta de salata pentru aceasta vara!!!

Eu cred din tot sufletul ca si e deja ☺ , si ca ar trebui sa faca parte din gama de salate RIO Mare Insalatissime, pentru ca a iesit extraordinar de gustoasa!

Am primit 4 salate cu ton din gama Insalatissime, din care sa aleg doar cate un ingredient, restul ingredientelor urmand sa fie la

alegerea mea. Am ales, asadar, ceea ce mananc eu in exces vara: rosii cherry, castravete, masline negre, ceapa rosie si salata verde.

Iar din salatele gata pregatite am folosit porumb, naut, ardei iute si grau spelta. Si am folosit un dressing racoritor de lamaie, care a inviorat si mai mult deja proaspata salata!!!

O alta salata cu ton delicioasa gasiti aici: **Salata de ton cu maioneza din telina**

In vara asta "RIO Mare dă tonul!" ☐



Daca sunteti preocupati de sanatatea voastra si nu aveti suficient timp pentru a gati, savurati aceste salate sanatoase si frumos ambalate! Doua dintre ele au incorporate o furculita, astfel ca le puteti savura oriunde va aflati.



Ingrediente:

Pentru salata de ton:

- o conserva ton RIO Mare in suc propriu (160 g)
- 3 linguri boabe de porumb, fierte
- doua linguri boabe de naut, fierte
- doua linguri grau spelta
- 100 g castravete proaspat
- o ceapa rosie, mica
- 10 rosii cherry
- 50 g masline negre
- un ardei iute rosu (murat)
- o mana de salata iceberg sau frisee
- 2-3 frunze de salata romana

Pentru dressingul de lamaie:

- 2 catei de usturoi (mari)
- 100 ml ulei de masline
- zeama de la o jumătate de lamaie
- 1 legatura frunze de patrunjel
- sare dupa gust

Servire:

- foi de salata verde

Mod de preparare:

Se pregatesc ingredientele: se clateste bine graul spelta si se pune la fiert intr-o oala cu apa rece si putina sare. Se lasa la fiert pana cand se inmoaie (cca. 30 de minute). Se scurge apoi, daca e cazul (la mine a absorbit toata apa), si se lasa la racit.

Se spala bine castravetele si se decojeste partial, din loc in loc (sau total); se taie pe jumătate, apoi in feliute subtiri.

Rosiile cherry se spala bine si se taie in patru.

Se scurg boabele de naut si se clatesc intr-o strecuratoare; se scurg si boabele de porumb. Se scot samburii din maslinele negre (daca le puteti scoate usor...daca nu, taiati pe langa sambure) si se taie in felii.

Se spala cele doua tipuri de salata, se scurg si se rup cu mana in bucatele. Ardeiul iute si ceapa rosie se toaca marunt. Se scurge tonul natur si se zdrobeste cu furculita.

Aici sunt toate ingredientele pe care le-am folosit la salata (mai putin nautul, de care am uitat cu desavarsire ☹). Imaginati-va ca vedeti si niste boabe de naut pe-acolo :))



Laura Sava

In continuare, se pregateste dressingul de lamaie: se trec prin presa cateii de usturoi; frunzele de patrunjel se toaca marunt. Se amesteca totul intr-un bol impreuna cu uleiul de masline si zeama de lamaie, plus sare dupa gust.

Se toarna peste ingredientele pentru salata si se amesteca totul foarte bine.



Ideal ar fi sa lasati salata macar o ora la rece, dar e foarte buna si imediat ce e gata!!!

Eu am „tapetat” bolurile cu foi de salata verde si apoi le-am umplut cu salata de ton. O explozie de gusturi! ☐



Sper sa o preparati intreaga vara!!! #RIOMare #Insalatissime e
noul trend al verii! ☐

14 Retete pentru zilele cu dezlegare la peste



14 Retete pentru zilele cu dezlegare la peste!!

Ori de cate ori e post, si e dezlegare la peste, nu ma gandesc decat la retetele mele cu peste pe care le-am facut de-a lungul timpului si care abia asteapta sa fie descoperite!!!

Dar cum ele s-au toot adunat, de la un post la altul, si s-au strans cateva pagini bune de rasfoit, mi-am dat seama ca va va fi, poate, destul de greu sa le parcurgeti...in timp util ☐

Le-am adunat, asadar, pe toate intr-o singura postare, pe care am numit-o 14 retete pentru zilele de **dezlegare la peste**. Am pentru voi bors de peste, chiftelute, peste prajit (cu mujdei sau fara), salate, paste, gustarele...si-o placinta ☐

Sper din tot sufletul sa va placa!!!

Foarte bine de stiut: puteti transforma retetele in care apar ingrediente de origine animala: oua, unt, lapte, excuzandu-le si inlocuindu-le cu altele, de origine vegetala. Asa veti obtine si mai multe retete de post! :))

Lista retetelor cu peste:

Le luam, din nou, pe rand...de sus in jos acum :))

1. Bors de peste cu bulion: <http://www.laurasava.ro/2011/11/27/bors-de-pestes-cu-bulion/>
2. Stiuca la cuptor: <http://www.laurasava.ro/2009/01/21/stiuca-la-cuptor/>
3. Salata de ton cu maioneza din telina: <http://www.laurasava.ro/2007/03/03/salata-de-ton-cu-maioneza-din-telina/>
4. Pizza din lipie cu ton: <http://www.laurasava.ro/2010/12/13/pizza-din-lipie-cu-ton/>
5. Farfalle cu ton si sos de rosii: <http://www.laurasava.ro/2013/03/25/farfalle-cu-ton-si-sos-de-rosii/>
6. Rulouri de somon cu orez: <http://www.laurasava.ro/2012/02/15/rulouri-de-somon-cu-orez/>
7. File de peste umplut: <http://www.laurasava.ro/2012/03/25/file-de-pestes-umplut/>
8. Pasta de ton in corabioare de castravete: <http://www.laurasava.ro/2012/02/16/pasta-de-ton-in-corabioare-de-castravete/>
9. Marinata de crap: <http://www.laurasava.ro/2012/12/09/marinata-de-crap/>
10. Crap cu ghiveci de legume la cuptor : <http://www.laurasava.ro/2010/12/12/crap-cu-ghiveci-de-legume-la-cuptor/>

11. Placinta cu ton: <http://www.laurasava.ro/2013/04/28/placinta-cu-ton/>
12. Peste la cuptor cu vin alb: <http://www.laurasava.ro/2013/08/12/peste-la-cuptor-cu-vin-alb/>
13. Crap prajit: <http://www.laurasava.ro/2010/12/07/crap-prajit/>
14. Chiftelute de peste: <http://www.laurasava.ro/2010/12/11/chiftelute-de-peste/>

Si daca tot nu ati gasit ceva care sa va faca cu ochiul ☐ , va las mai jos calea catre Categoria „mare”, unde sunt toate retetele mele cu peste:

Mancaruri cu peste

Veti gasi si retete de „corabioare”, „luntrite”, sandwichuri si alte gustarele plus mancaruri de peste si pentru cei care nu tin post.

Pentru ca toata lumea sa fie multumita!! ☐

Marinata de crap



Dragilor, am vrut inca de ieri sa va arat aceasta marinata de crap delicioasa dar Bogdi meu iubit a racit si n-am mai avut putere sa fac nimic.

Totusi, printre crizele lui de tuse, la vazul carora mi se rupea sufletul, si fulgii mari de zapada pe care ii priveam impreuna de pe geam, am reusit pana la urma sa incropesc o marinata de peste, si astazi fiind zi de dezlegare la **peste**.

Sper sa nu fi intarziat prea tare cu reteta si sper, daca o incercati, sa o savurati cu aceeasi placere cu care am savurat-o si noi!!!

Pupici mari prietenei mele din copilarie Angi pentru ponturi ☐

Ingrediente:

- 1 kg crap sau macrou

Pentru prajit:

- ulei
- 200 g faina
- 200 g malai
- o lingura boia dulce de ardei

Marinata:

- 500 ml apa
- 2, 3 linguri otet
- sare, piper macinat
- 2 linguri legume tocate (ceapa, morcovi, telina, pastarnac)
- o lingura **pasta de ardei cu rosii**
- 3-4 bucati **gogosari in otet**
- 2 linguri ulei
- 2 foi dafin
- cimbru (optional)
- mujdei dintr-o lingura de usturoi (frecat cu sare si ulei)

Mod de preparare:

Pregatire peste:

Curatati pestele de solzi, de aripioare si de intestine si spalati-l in mai multe ape. Taiati-l apoi in bucati potrivite (cu tot cu sira spinarii).

Sarati bine fiecare bucata si lasati-l la frigider cca. 30 de minute sa se patrunda. Scoateti apoi pestele din frigider si lasati-l cateva minute intr-o strecuratoare sa se scurga.

Amestec uscat (pentru prajit) si prajire:

Amestecati faina, malaiul si boiaua. Tavaliti pestele prin amestecul uscat (apasati daca e nevoie, ca sa se prinda bine de peste).

Incingeti uleiul intr-o tigaie incapatoare si prajiti bucatile de peste, rumenindu-le pe ambele parti.

Preparare marinata:

Puneti apa la fiert si cand da primul clocot adaugati tocatura de legume, pasta de ardei si rosii (daca nu aveti, adaugati 50 g **bulion** gros de rosii) si gogosarii taiati feliute.

Sarati si piperati dupa gust (sa fie bine condimentat), adaugati apoi otetul, foile de dafin, cimbrul si lasati la fiert cca. 10 minute.

Turnati uleiul si mujdeiul, la care puteti adauga o lingurita mustar, si lasati pe foc mic, cu capac, inca 10 minute.

Finalizare marinata:

Feliile de crap prajite se pun intr-o tava si se toarna peste ele marinata (nu folositi un vas prea mare, pentru ca feliile sa fie bine „scaldate” in sos).

Se lasa pestele in marinata aproximativ 30 de minute, dupa care se poate servi. Cu mamaliga, desigur ☐



Sfat foarte util: daca il lasati cateva ore sau chiar peste noapte, e si mai bun ☐

Bors de peste cu bulion



Bors de peste cu bulion: o mancare perfecta pentru dezlegarile la peste...si nu numai! ☐

Dragilor, v-am mai spus, cred, cu cata bucurie astept eu postul Craciunului, fiindca este cel mai inaltator si cel mai usor post de peste an. Sunt multe dezlegari la peste, practic in fiecare weekend, ceea ce ma bucura nespus, caci in felul asta a mancat, si sper ca va manca si in continuare, si Bogdi meu scump.

A gustat din fiecare reteta cu peste pe care am pus-o in practica, una din ele fiind acest **bors de peste**, aceasta ciorbita delicioasa cu **bulion de casa**.

N-a mancat foarte mult, dar macar nu m-a refuzat (adica nu s-a strambat ☐) ca alta data...

In topul preferintelor lui a ramas, inasa, **crapul prajit** ☐

Ingrediente:

- 1 kg peste (pastrav, crap)
- 2 litri apa
- 2 cepe (rosii) mici
- 1 morcov

- 1 pastarnac/patrunjel mic (optional)
- un gogosar
- un ardei iute
- 300 ml **bulion** (sau 5-6 rosii decojite si taiate cubulete)
- 500 ml bors
- 4 linguri pline cu orez
- 3, 4 linguri ulei
- o legatura leustean
- sare, piper

Sfat: Daca nu aveti bors, folositi zeama acra de varza sau zeama de lamaie...desigur, nu in cantitatile date mai sus □ , ci dupa gust.

Mod de preparare:

Se curata zarzavatul si se spala. Se taie ceapa si ardeiul marunt; radacinoasele se dau pe razatoare. Se curata ardeiul iute de seminte si nervuri si se taie felii.

Se pune uleiul la incins si se calesc toate legumele timp de cca. 2-3 minute, amestecand sa nu se prinda.

Se adauga apa, sare, piper macinat dupa gust, si se lasa sa dea intr-un clocot.

Dupa ce legumele s-au inmuiat, se toarna bulionul sau rosiile cubulete, orezul, bine spalat, si se lasa sa fiarba la foc mic, cu capac, timp de 15-20 de minute. Se pune apoi borsul care a fost pregatit dinainte: se da borsul intr-un clocot, intr-o oala separata si de-abia dupa aceea se adauga ciorbei (borsul nu se pune „crud” in ciorbe)

Se adauga pestele, taiat in bucati potrivite (spalate foarte bine inainte de a le pune in ciorba) si se mai lasa la fiert inca vreo 10 minute sau pana cand intra furculita bine in carne.

Se potriveste gustul de sare si se aromeaza cu leustean taiat marunt.

Foarte gustos!!!!



Retete pentru dezlegarea la peste

Retete pentru dezlegarea la peste!!

Dragii mei, astazi este o mare si frumoasa sarbatoare, a intrarii Maicii Domnului in Biserica, si fiind si prima zi din acest post in

care pestele este „dezlegat” sa ne intre in meniuri ☐ , m-am gandit ca o mica selectie in sensul asta v-ar fi de folos ☐

Precizez inca de la inceput ca unele retete nu sunt in totalitate de post (contin unt, smantana, lapte etc) dar ca le puteti foarte usor prepara, omitand ingredientele „de dulce” si inlocuindu-le cu unele de post.

Cum ar fi: margarina (da, detestata margarina, ce sa facem...), maioneza de post, lapte de cocos sau soia, tofu etc.

Am sa incep cu cea mai rapida, usor de preparat si gustoasa „reteta” din toata selectia asta gustoasa cu peste, si anume: Rulouri de somon cu ton si orez:

<http://www.laurasava.ro/2012/02/15/rulouri-de-somon-cu-orez/>
[shashin type="photo" id="10966" size="large" columns="max" order="user" position="center"]

De fapt, motivul adevarat pentru care am inceput aceasta postare cu o reteta de ton e fiindca iubesc la nebunie tonul. Si somonul afumat ☐

Pasta de ton in corabioare de castravete:

<http://www.laurasava.ro/2012/02/16/pasta-de-ton-in-corabioare-de-castravete/>

[shashin type="photo" id="10960" size="large" columns="max" order="user" position="center"]

File de peste umplut:

<http://www.laurasava.ro/2012/03/25/file-de-pestes-umplut/>

[shashin type="photo" id="143" size="large" columns="max" order="user" position="center"]

Bors de peste cu bulion: [2011/11/bors-de-pestes-cu-bulion.html](http://www.laurasava.ro/2011/11/bors-de-pestes-cu-bulion.html)



Marinata de
crap: <http://www.laurasava.ro/2012/12/09/marinata-de-crap/>

[shashin type="photo" id="14687" size="large" columns="max"
order="user" position="center"]

Tarta picanta cu ton: [2008/06/tarta-picanta-cu-ton-crisa.html](http://www.laurasava.ro/2008/06/tarta-picanta-cu-ton-crisa.html)



„Pizza” din lipie cu ton: [2010/12/pizza-din-lipie-cu-ton.html](http://www.laurasava.ro/2010/12/pizza-din-lipie-cu-ton.html)



Salata de ton cu maioneza din telina: [2007/03/salata-de-ton-cu-maioneza-de-post-din.html](http://savalaura.blogspot.com/2007/03/salata-de-ton-cu-maioneza-de-post-din.html)



Chiftelute, prajite, la cuptor, simple, in foitaj ☐

Inele de calamar prajite: [2010/09/calamari-prajiti-cu-tzatziki.html](http://savalaura.blogspot.com/2010/09/calamari-prajiti-cu-tzatziki.html)



Chiftelute crocante, prajite, invelite in foi de placinta:
[2011/05/chiftelute-crocante-de-batogcod.html](http://savalaure.blogspot.com/2011/05/chiftelute-crocante-de-batogcod.html)



Chiftelute de peste la cuptor, in fasii de aluat (foitaj):
[2011/05/chiftelute-de-pestela-cuptor.html](http://savalaure.blogspot.com/2011/05/chiftelute-de-pestela-cuptor.html)



Chiftelute de peste: [2010/12/chiftelute-de-pestela-cuptor.html](http://savalaure.blogspot.com/2010/12/chiftelute-de-pestela-cuptor.html)



Diferite compozitii, paste, de intins pe paine:

Salata de icre: [2010/11/salata-de-icre-de-hering.html](http://savalaura.blogspot.com/2010/11/salata-de-icre-de-hering.html)



Pate rapid de somon: [2010/10/pate-rapid-de-somon.html](http://savalaura.blogspot.com/2010/10/pate-rapid-de-somon.html)



Pasta de peste -hamsii: [2007/12/pasta-de-pest-pufi-7.html](http://savalaura.blogspot.com/2007/12/pasta-de-pest-pufi-7.html)



Doua delicatese cu somon:

„Tort” de somon afumat: [2007/12/pasta-de-somon-afumat.html](http://savalaura.blogspot.com/2007/12/pasta-de-somon-afumat.html)



File de peste impletit: [2007/06/file-de-pesto-impletit.html](http://savalaura.blogspot.com/2007/06/file-de-pesto-impletit.html)



Crap, stiuca, mujdei:

Crap prajit cu mujdei (mujdeiul e mai jos :P): [2010/12/crap-prajit.html](http://savalaura.blogspot.com/2010/12/crap-prajit.html)



Crap la cuptor cu ghiveci de legume: [2010/12/crap-la-cuptor-cu-ghiveci-de-legume.html](http://savalaura.blogspot.com/2010/12/crap-la-cuptor-cu-ghiveci-de-legume.html)



Stiuca la cuptor: [2009/01/stiuca-la-cuptor.html](http://savalaura.blogspot.com/2009/01/stiuca-la-cuptor.html)



Mujdei de usturoi: [2010/12/mujdei-de-usturoi.html](http://savalaura.blogspot.com/2010/12/mujdei-de-usturoi.html)



Sa aveti pofta!!!!!! ☐

Crap prajit



Tabloul pescaresc complet ☐ , adica crap prajit cu mujdei de usturoi!! O mancare de suflet, foarte apreciata de noi, care avem in familie cei mai buni pescari amatori! :))
Simplu dar extrem de bun!

Ingrediente...tot ca si in cazul mujdeiului de usturoi..."la ochi" :))

- crap (sau un oricare alt peste)
- ulei
- faina
- sare
- piper, boia (optional)
- lamaie

Cea mai buna **mancare de peste**, reteta preferata a mamei: crap cu mujdei. Mult mujdei ☐





Mod de preparare:

Se curata pestele de solzi, de aripioare si intestine; se spala, se portioneaza si se sareaza bine (puteti sa il infasurati bine de tot in sare, caci pestele isi va „trage” exact atat cat are nevoie).

Se lasa la rece pana a doua zi, sau cel putin 2-3 ore, pentru ca sarea sa intre bine in carne.

Se trec, apoi, bucatile de peste prin faina (daca vreti, puteti amesteca faina cu piper si boia...e mai spicy asa ☐) si se prajesc in ulei incins.

Se aduc la masa **mujdeiul de usturoi**, lamaile si mamaliga (in Banat nu se prea mananca mamaliga, asa ca noi i-am zis, din nou, pas ☐)...si se mananca cu pofta mare!!!

La final, ii dam voie pestelui sa inoate-n vin, hihi...

...ce-am mai prins si eu la pozat :)))



M-am bucurat foarte mult ca am nimerit un crap nu foarte gras, ceea ce a facut sa fie foarte bine si repede savurat!!! Mai ales langa un vin rosu si licoros!!! :))



S-aveti pofta, daca il incercati si voi!!