File de pangasius pe pat de spanac si ciuperci

Dragii mei, iata, va prezint acum prima reteta facuta la steamerul meu drag: File de pangasius pe pat de spanac si ciuperci…si nu pot sa va spun decat ca sunt extrem de placut impresionata de rezultat!

Reteta pe care am ales s-o pregatesc este una preparata in mod clasic dar pe care eu am adaptat-o noului aparat, deci o pot incerca fara probleme si cei care nu au inca un steamer in bucatarie!

Va reamintesc cum s-a intamplat ca eu sa ma bucur de steamer…aici: **Premiul de Excelenta in Domeniul Culinar!**

Ingrediente pentru 4 portii:

- 500 g spanac

- 400 g ciuperci Champignons
- 3 cepe mici
- 300 g orez
- sare, piper
- 2 linguri ulei de masline
- 180 ml supa de legume
- 600 g fileuri de pangasius sau alt peste alb
- 3 linguri suc de lamaie

Mod de preparare:

Am incercat sa surprind toate etapele „functionarii” aparatului…
Se umple vasul cu apa pana la semnul indicat:

Difuzorul de aroma…in interiorul caruia am „aruncat” tot felul de mirodenii uscate:

Am pornit apoi aparatul si am pus orezul…care s-a facut in doar cateva minute! A iesit pufos si afanat, ca un adevarat risotto, asa ca am fost foarte incantata

Am scos apoi orezul si am „cladit” restul ingredientelor:

Ciupercile:

Spanacul:

Si fileul de pangasius:

Vedeti cat de frumos danseaza aburii buclucasi in fata ferestrei?!

Ati observat, cred, si tava tapetata cu hartie care ma astepta putin stinghera, pe scaun, langa prosop…sa ii acord si ei, intr-un sfarsit, un pic de atentie… :))

Si asta am si facut, pentru ca in acelasi timp pregateam si-o mica gustarica, gustoasa-foc:
Chifle cu afumatura, de la scumpa de Gabi Cara

Dupa cateva minute, ciupercile aveau un look taaaare apetisant!

…iar pestele parea si mai si…parea a fi inscriptionat cu un mesaj stravechi, extraterestru :)))

(ce de prostii imi trec prin cap, hi, hi…)

Cand furculita intra usor in ele, sunt gata! Rapid si elegant

Nu a trebuit decat sa opresc butonul care m-a anuntat ca pranzul este gata! Eu am mancat si-asa dar am tinut cont si de ai mei dragi, carora aceasta trecere spre natural li s-a parut prea brusca …asa ca am mai gatit putin „preparatul”.

Astfel, am incins uleiul intr-o cratita si am calit putin ceapa taiata marunt:

Am taiat ciupercile in felii:

Le-am adaugat in tigaie impreuna cu spanacul si le-am calit putin impreuna:

Am turnat supa de legume si am lasat la fiert cca. 15 minute.
Fileul de peste se serveste langa legume si orez:

Deosebit de fin si gustos, ne-a placut tuturor foarte mult!!!
Compozitia de ciuperci si spanac a fost nemaipomenit de gustoasa si a mers de minune cu pestele stropit din abundenta cu suc proaspat de lamaie si ulei de masline…
Se pot zdrobi si cativa catei de usturoi…lucru de care eu am uitat complet! :))

Pofta buna!

Laura Sava