

# File de peste umplut



Dragilor, astazi este o mare sarbatoare, si zi cu dezlegare la peste, asa ca am faurit rapid niste fileuri de peste umplute cu legume, absolut delicioase!!!!!!!!!!!!!!

Noi le-am savurat cu multa lamaie, si nu asa mult vin ☐

Ingrediente pentru 4 portii:

- 8 fileuri de peste (peste congelat sau proaspat)
- 4-5 linguri ulei de masline
- 1 fir de praz sau o ceapa potrivita
- 1 ardei gras (rosu)
- 1 morcov
- 2 rosii
- 1 lingura mare cu pesmet
- 1 legatura marar sau patrunjel
- 1 lamaie
- sare, piper

Mod de preparare:

Toaca marunt partea alba a prazului sau ceapa, iar ardeiul si rosiile (decojite) taie-le cubulete. Da morcovul pe razatoare. Eu

le-am varat pe toate in blender ☐

Incinge uleiul si caleste legumele timp de aproximativ 5 minute; adauga sare, piper si verdeata tocata, dupa care stinge focul.

Presara pesmetul ca sa se ingroase putin compozitia.

Dupa ce s-a racit, pune pe 4 fieli umplutura de legume, apoi celelalte bucati de peste deasupra si prinde-le cu scobitori in capat si pe lateral.

Aseaza „portofelele” de peste in tava cuptorului, tapetata cu hartie de copt si stropeste-le cu ulei si zeama de lamaie. Pune sare si piper si da la cuptor pentru cca. 25 de minute, la foc potrivit.



Laura Sava



P.S. Puteti adauga in umplutura si ciuperci proaspete, taiate lamele ☐