

24  
de rețete

Laura Adamache

PEȘTE ȘI  
FRUCTE DE MARE

delicioase și  
ușor de preparat

## Cuprins



1. Merluciu în crocant de cartofi 6



2. Inele de calamar cu mazăre 8



3. Fructe de mare cu piper verde marinat 10



4. Rulouri de macrou cu stafide și lămâie 12



5. Păstrăv la cuptor cu legume 14



6. Dorada cu roșii și măslina 16



7. File de dorada cu sos de ardei 18



8. Lup de mare cu vinete și sos de măslina 20



9. Creveți în crustă de fulgi de cocos 22



10. Calamar cu lămâie și usturoi 24



11. Midii cu piper și pătrunjel 26



12. Sepii umplute cu cartofi 28



13. Fructe de mare cu fenicul și cartofi 30



14. Frigărui picante de creveți și bacon 32



15. Creveți cu dovlecei și roșii 34



16. Caracatiță cu capere și măsline 36



17. Ciuperci umplute cu creveți și mozzarella 38



18. Fritto misto de fructe de mare 40



19. Somon în crustă de mac 42



20. Chiftele de pește la cuptor 44



21. Pește spadă alla pizzaiola 46



22. Merluciu cu cartofi și ceapă 48



23. File de păstrăv în sos de must și măsline verzi 50



24. Curry de lup de mare 52

## MERLUCIU ÎN CROCANȚ DE CARTOFI

Coacere: 20 min • Preparare: 10 min • Dificultate: redusă • Porții: 2-4



**Ingrediente:** 500 g file merluciu • 125 g cartofi albi cruzi rași • 50 g pesmet • 25 g parmezan ras  
• 1 lingură pătrunjel tocat • 2 căței de usturoi • 2 linguri suc de lămâie • 2 linguri ulei de măsline  
• sare • piper

**Mod de preparare:** Tăiem fileurile de merluciu în bucăți de 5-6 cm lungime și le tamponăm cu hârtie absorbantă de bucătărie. Curățăm cartofii și îi dăm prin răzătoarea cu găuri medii. Amestecăm cartofii rași cu pesmet, parmezan, usturoiul ras prin răzătoarea cu găuri mici, pătrunjel, sare și piper după gust. Stropim fileurile de merluciu cu suc de lămâie și le punem în tava de cuptor. Le pudrăm cu puțină sare și piper. Deasupra fiecărei bucăți de pește, formăm un strat de amestec de cartofi, gros de 1 cm, și îl presăm ușor cu lingura. Stropim fileurile cu uleiul de măsline și le coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C, 20 minute sau până când crusta de cartofi capătă o frumoasă culoare aurie. Scoatem peștele din cuptor și îl servim cald, alături de salată sau legume coapte.

**Sfat:** În cazul în care nu avem parmezan, îl putem elimina. Pentru un plus de gust, putem înlocui suc de lămâie cu aceeași cantitate de suc de portocală.

