

FRIGĂRUI DE PEȘTE

cu vinegretă de ghimbir



TimP de preparare:
1 oră și 15 minute

Ingrediente pentru 4 porții:

- 150 g orez de sushi, apă cu sare
- 3 linguri de oțet de orez
- 30 g de zahăr
- 2 g de sare, câteva fire de mărar
- 2 morcovi
- 6 fire de ceapă verde
- 10 ardei chili
- 5 bucăți de arpagic
- 50 g de ghimbir roz din borcan
- 5 linguri de ulei de susan
- 300 ml de zeamă de carne

- 400 g file de somon
- 8 cozi de creveți, decorticate
- 4 bucăți de sepie fierte
- sare
- piper Sichuan
- 100 ml de sos alb de soia
- 1 rădăcină de ghimbir
- 125 ml de oțet de vin
- 4 linguri de muștar semiuute
- 4 linguri de miere
- sos alb de soia și zeamă de lămâie
- bucățele de ceapă verde

PIZZA „NEPTUN“

cu file de somon



TimP de preparare:
1 oră și 10 minute

Ingrediente pentru 6 porții:

- 2-3 linguri de ulei de măsline
- 1 ceapă
- 2-3 căței de usturoi
- 500 g de roșii
- 1 legătură de busuioc
- sare, piper proaspăt măcinat
- 1 priză de piper de Cayenne
- 1 linguriță de ierburi de Provence
- 500 g de făină

- 1 pachetel de drojdie uscată
- 1 linguriță de zahăr
- 1 linguriță de sare
- 50 ml de ulei de măsline
- făină pentru întins aluatul
- ulei pentru uns
- 600 g de file de somon
- zeama de la 1 lămâie
- 200 g de emmentaler ras
- salată rucola pentru ornat

1 Se spală orezul până rămâne apa limpede. Se pune în apă cu sare, se dă un clocot și se lasă apoi acoperit să fiarbă la foc mic 15-20 de minute. Se amestecă cu o lingură de lemn și se pune apoi un ștergar sub capac și se lasă orezul să se răcească încet până devine cald.

2 Se încălzește oțetul și se dizolvă în el sarea și zahărul. Se lasă la răcit și se amestecă apoi cu orezul și cu mărarul tocat mărunt.

3 Se curăță morcovii și se taie felii, se curăță ceapa verde, se spală și se taie bucăți. Se curăță arpagicul și se taie în patru. Se scurge ghimbirul. Se încinge o lingură de ulei de susan și se călesc în el legumele. Se adaugă 100 ml de zeamă de carne și se lasă să fiarbă 6-8 minute până când legumele sunt fierte al dente.

4 Se spală somonul și creveții și se taie somonul cubulețe. Sepiile se umplu cu orez și se taie felii. Pe frigăruie se înfig alternativ legumele, somonul și sepiile, se condimentează cu sare și piper și se prăjesc în ulei de susan. Apoi se stropesc cu sos de soia.

5 Ghimbirul se curăță și se rade. Restul de ceapă verde se curăță și se spală, după care se taie mărunt și se călește în ulei de susan. Se adaugă zeamă de carne și oțet după care se pasează.

6 Se adaugă muștarul și mierea, sare, piper, sos de soia și zeamă de lămâie. Peste frigăruiele de pește se toarnă vinegreta de ghimbir, se ornează cu bucățele de ceapă verde și se servește.

1 Încingeți cele 2-3 linguri de ulei de măsline într-o oală. Curățați ceapa și usturoiul, tăiați-le mărunt și căliți-le în ulei până devin transparente. Spălați și curățați roșiile și tăiați-le apoi cubulețe. Adăugați roșiile tăiate la ceapa și usturoiul călite.

2 Adăugați busuiocul spălat și tocat mărunt. Condimentați cu sare, piper, piper de Cayenne și ierburi de Provence și lăsați să fiarbă încet pe foc mediu 6-8 minute. Dați apoi focul la maximum și lăsați sosul să scadă puțin. Luați de pe foc și lăsați să se răcească complet.

3 Pentru aluat, amestecați făina cu drojdia uscată, adăugați 250 ml de apă caldută, zahărul, sarea și uleiul de măsline și frământați până se formează un aluat neted. Bateți aluatul până când face bășici. Puneți apoi aluatul la căldură până când își dublează volumul. Luați apoi aluatul și împărțiți-l în patru părți.

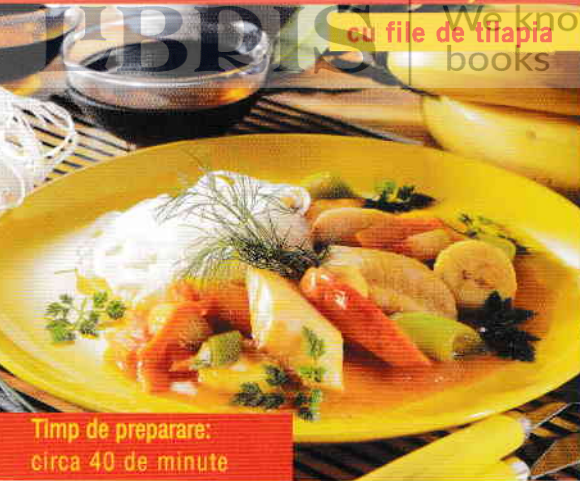
4 Întindeți porțiile de aluat cu făcălețul și puneți-l în tăvile unse de pizza, având grijă să ridicați marginea. Lăsați apoi aluatul să mai crească în tăvi 10-15 minute.

5 Întindeți sosul pe aluat, tăiați fileul de somon în fâșii subțiri, turnați zeama de lămâie peste el, adăugați sare și piper și puneți-l peste pizze. Deasupra radeți emmentaler, parmezan sau cașcaval.

6 Pizzele se pun în cuptorul preîncălzit și se coc la 180-200°C timp de 15-20 de minute. Scoateți din cuptor, apoi ornați cu rucola și serviți.

CURRY DE PEȘTE

cu file de tilapia



Temp de preparare:
circa 40 de minute

Ingrediente pentru 4 porții:

- 600 g de file tilapia
- zeama de la 1 limetă
- sare, piper proaspăt măcinat
- 1 priză de piper de Cayenne
- făină pentru pane
- 2-3 linguri de ulei de arahide
- 1 măr, 1 banană
- 1 praz mic
- 4-5 cepe de arpagic
- 2 morcovi

- 1 lingură de praf curry
- 400 ml de zeamă de pește sau de legume
- 200 ml de suc de caise
- 3-4 linguri de gem de mango (chutney)
- amidon alimentar
- 1 linguriță „cinci condimente”
- mărar, frunze de coriandru pentru ornat
- tăieței lați de orez

PEȘTE CU GHIMBIR

cu paste Mie



Temp de preparare:
circa 45 de minute

Ingrediente pentru 4 porții:

- 250 g de paste Mie
- apă cu sare
- câteva picături de ulei de susan
- 400 g de file de lup de mare
- câteva picături de zeamă de lămâie
- câteva picături de sos de soia
- câteva picături de vin de orez
- sare, piper proaspăt măcinat
- 2-3 linguri de ulei de susan

- 1 ceapă
- 1 rădăcină de ghimbir
- 1 ardei iute roșu
- 200 g de țelină verde
- 50 g de ciuperci înmuiate Tongu
- 100 ml de vin de orez sau vin alb
- 100 ml de zeamă de legume sau de pește
- 100 ml de sos de soia
- 2 linguri de sos de stridii
- 1 priză de chili

- 1 Fileul de tilapia se spală și se usucă, apoi se taie în bucăți potrivite. Se stropește cu zeama de lămâie, se condimentează cu sare, piper și piper de Cayenne și se dă prin făină.
- 2 Se încinge uleiul de arahide în wok și se prăjește fileul de tilapia. Se scoate și se pune la cald. Mărul se curăță și se taie bucăți, se prăjește în uleiul rămas, se scoate și se adaugă la pește.
- 3 Se curăță și se taie banana și se prăjește puțin în uleiul rămas.
- 4 Se curăță și se spală prazul. Se taie bucăți mari, arpagicul se curăță și se taie în patru. Morcovii se curăță și se taie bucăți mici. Legumele se călesc apoi puțin în ulei.
- 5 Se presară curry, se adaugă zeama de pește sau de legume și sucul de caise și se fierb legumele timp de 12-15 minute.
- 6 Se adaugă gemul de mango, peștele, bucățile de măr și de banană și se amestecă bine cu curry. Se adaugă puțin amidon alimentar și se condimentează cu sare, piper și „cinci condimente“. Curry-ul de pește se ornează cu mărar și coriandru și se servește cu tăietii de orez.

- 1 Pastele se fierb al dente în apă cu sare cu un pic de ulei de susan. Se strecoară, dar nu se trec prin jet de apă rece. Se scurg bine și se pun la cald.
- 2 Fileul de lup de mare se taie în bucăți potrivite, se stropește cu zeamă de lămâie, sos de soia și vin de orez, se condimentează cu sare și piper și se dă la frigider 10-15 minute.
- 3 Uleiul de susan se încălzește în wok. Ceapa se curăță și se taie mărunt. Ghimbirul se curăță și se rade. Acestea se adaugă în tigaie împreună cu ardeii tăiați și se amestecă.
- 4 Țelina se curăță și se spală, se taie bucăți mici, se amestecă cu ciupercile Tongu și cu ardeii și se țin pe foc potrivit, amestecând continuu timp de 4-5 minute.
- 5 La acestea se adaugă vinul, zeama de legume sau de pește, sosul de soia și sosul de stridii. Se condimentează cu sare, piper, chili și zeamă de lămâie și se lasă să dea un clocot.
- 6 Fileul de lup de mare se pune apoi în sos și se lasă să se pătrundă 4-5 minute. Se adaugă și pastele Mie, se amestecă și se condimentează bine. Se ornează și se servește.