

LBRIS

We know
books

100 de rețete cu pește

Volum coordonat de
Natalia Lozan

București

 editura
ORTODOXIA

lui, ci o formă de echilibru, o „odihnă în postire” care îmbină asceza cu bucuria și moderația cu recunoștința. Postul nu este o înfometare, ci o disciplină în care se păstrează pacea inimii și curăția gândurilor, iar hrana aleasă cu grijă are și ea rolul de a sprijini acest parcurs.

Desigur, nu toate zilele din post sunt cu dezlegare la pește. De aceea, este bine să consultăm calendarul bisericesc și să ne orientăm după învățătura Bisericii, pentru a nu transforma dezlegarea într-un obicei zilnic sau într-un pretext de a evita postul. Atunci când este ținut cu măsură și cu înțelegere, consumul de pește în aceste zile devine o binecuvântare – pentru trup, dar și pentru suflet.

În paginile care urmează, vă propunem o colecție de 100 de rețete cu pește, alese și redactate cu grijă, astfel încât să poată fi pregătite cu ușurință acasă, în respectul rânduiei creștine și al unei alimentații sănătoase. De la supe ușoare și plachii tradiționale, până la preparate moderne cu influențe mediteraneene, fiecare rețetă este o invitație la simplitate, gust și echilibru.

I. Rețete pentru zile post cu dezlegare la pește

1. Plachie de pește

Ingrediente:

- 1 kg pește (crap, caras, macrou sau păstrăv)
- 3 cepe mari
- 3 căței de usturoi
- 2 ardei grași
- 2 morcovi
- 400 g roșii tocate (sau 3–4 roșii proaspete)
- 2–3 linguri bulion
- 1 frunză de dafin
- 1 linguriță zahăr
- 1/2 linguriță cimbru uscat
- 50 ml ulei
- Sare și piper după gust
- Pătrunjel verde pentru servire

Mod de preparare:

Curăță peștele, taie-l în bucăți potrivite și lasă-l la scurs. Taie ceapa julien, morcovii rondele, ardeii fâșii. Călește-le în ulei timp de 8–10 minute. Adaugă roșiile, bulionul, usturoiul, dafinul, cimbrul, zahărul, sare și piper. Fierbe sosul 10 minute. Așează peștele într-o tavă, toarnă sosul deasupra, acoperă cu folie. Coace 30–35 minute la 180°C. Spre final, scoate folia și mai lasă 10 minute. Presară pătrunjel verde tocat.

Sugestie de servire:

Se servește caldă, cu mămăligă sau pâine. A doua zi este și mai gustoasă.

2. Macrou la cuptor cu roșii și usturoi**Ingrediente:**

- 2–3 macrou întreg (800 g–1 kg)
- 4–5 roșii bine coapte (sau 400 g din conservă)
- 4 căței de usturoi
- 1 ceapă mare
- 50 ml ulei
- 1 lingură bulion (opțional)

- 1/2 linguriță cimbru uscat
- Sare și piper după gust
- Pătrunjel verde
- Felii de lămâie pentru servire

Mod de preparare:

Curăță și spală macroul, taie-l bucăți sau lasă-l întreg. Taie ceapa și călește-o 5–6 minute în ulei. Adaugă roșiile, bulionul, usturoiul, cimbrul, sarea și piperul. Fierbe sosul 7–8 minute. Pune macroul într-o tavă, toarnă sosul peste, acoperă cu folie. Coace 30–35 minute la 180°C. În ultimele 10 minute, îndepărtează folia. Presară pătrunjel și adaugă felii de lămâie.

Sugestie de servire:

Se servește cu orez, mămăligă sau pâine proaspătă.

3. Păstrăv la cuptor cu legume**Ingrediente:**

- 2 păstrăvi întregi (250–300 g fiecare)
- 1 dovlecel mic

- 1 morcov
- 1 ceapă roșie
- 1 ardei gras
- 10 roșii cherry (sau 2 roșii mari)
- 3 căței de usturoi
- 50 ml ulei de măsline
- 1/2 linguriță sare
- Piper proaspăt măcinat
- 1/2 linguriță cimbru uscat
- Zeama de la 1/2 lămâie
- Mărar sau pătrunjel proaspăt

Mod de preparare:

Condimentează peștii cu sare, piper și zeamă de lămâie, pe interior și exterior. Taie legumele felii sau bastonașe. Amestecă-le cu ulei, usturoi, sare, piper și cimbru. Așează legumele în tavă, peștii deasupra. Opțional, pune în burta peștelui lămâie și verdeață. Acoperă cu folie și coace la 180°C timp de 25–30 minute. Spre final, îndepărtează folia pentru rumenire. Presară verdeață la final.

Sugestie de servire:

E potrivit să fie servit cu cartofi sau orez cu ierburi.

4. Ciorbă de pește (în stil dobrogean)

Ingrediente:

- 1,2–1,5 kg pește (cu cap și oase: crap, caras, plătică etc.)
- 2 cepe
- 2 morcovi
- 1 rădăcină de pătrunjel sau bucată de țelină
- 1 ardei gras
- 3 roșii (sau 300 g roșii din conservă)
- 1 lingură pastă de roșii
- 2–3 linguri orez
- 2 linguri oțet sau zeama de la 1 lămâie
- 1 frunză de dafin
- Sare, piper
- Leuștean sau pătrunjel verde
- 3 litri apă

Mod de preparare:

Fierbe legumele tocate în apă cu sare timp de 15–20 minute. Adaugă orezul, apoi roșiile și pasta de roșii. După 5 minute, adaugă peștele. Fierbe 10–15 minute fără să amesteci. Acrește cu oțet sau lămâie, potrivește gustul. Presară leuștean sau pătrunjel verde tocat.

Sugestie de servire:

Se servește fierbinte, cu ardei iute și mămăligă.

5. File de macrou cu legume la tigaie

Ingrediente:

- 3 fileuri de macrou (500–600 g)
- 1 dovlecel mic
- 1 ardei gras
- 1 ceapă mică
- 2 roșii coapte
- 2 căței de usturoi
- 4–5 linguri ulei
- 1/2 linguriță boia dulce
- Sare, piper
- Pătrunjel verde tocat
- Zeamă de lămâie (opțional)

Mod de preparare:

Taie dovlecelul, ardeiul și roșiile cuburi. Ceapa – solzișori. Călește ceapa 2–3 minute, adaugă legumele și condimentează. Gătește 8–10 minute. Adaugă usturoiul spre final. Împinge legumele pe margine, adaugă peștele cu pielea în jos. Gătește

3–4 minute pe fiecare parte. Acoperă tigaia, lasă 2 minute cu focul stins. Presară pătrunjel, adaugă zeamă de lămâie.

Sugestie de servire:

Se servește cald, cu mămăligă sau pâine.

6. Pește în sos de roșii

Ingrediente:

- 1–1,2 kg pește (macrou, crap, novac, caras sau păstrăv)
- 400 g roșii tocate (proaspete sau conservă)
- 1 ceapă mare
- 4 căței de usturoi
- 2 linguri pastă de roșii
- 50 ml ulei
- 1/2 linguriță cimbru
- 1 linguriță zahăr
- 1 frunză de dafin
- sare și piper, după gust
- pătrunjel verde, pentru decor

Mod de preparare:

Curăță peștele, taie-l în bucăți potrivite și presară puțină sare. Lasă-l la scurs. Într-o cratiță, călește ceapa tocată mărunt în ulei până devine sticloasă. Adaugă usturoiul feliat și amestecă 1 minut. Pune roșiile, pasta de roșii, zahărul, dafinul, cimbrul, sare și piper. Fierbe la foc mic 10–12 minute, până sosul se îngroașă ușor. Așează peștele într-un vas termorezistent și toarnă sosul deasupra. Acoperă cu folie și coace la 180°C timp de 30–35 de minute. Descoperă în ultimele 10 minute pentru a scădea sosul. Presară pătrunjel verde tocat înainte de servire.

Sugestie de servire:

Se potrivește cu mămăligă sau orez simplu. Gustul devine și mai bun dacă mâncarea este lăsată să se „odihnească” 15–20 de minute după ce este scoasă din cuptor.

7. Pește la cuptor cu lămâie și oregano (stil grecesc)**Ingrediente:**

- 2 păstrăvi întregi sau 2 dorade (curățați și eviscerați)

- 1 lămâie (zeamă și felii)
- 3 linguri ulei de măsline
- 1 linguriță oregano uscat (sau 1 lingură oregano proaspăt)
- 2–3 căței de usturoi
- sare și piper, după gust
- opțional: câteva măsline negre, pentru decor

Mod de preparare:

Spală și usucă peștii. Crestează-i pe fiecare parte. Stropește-i cu zeamă de lămâie și freacă-i cu sare, piper și oregano, atât la exterior, cât și la interior. Pune în interiorul fiecărui pește câte o felie de lămâie și o jumătate de cățel de usturoi. Așează-i într-o tavă unsă cu ulei de măsline. Presară usturoiul feliat și adaugă felii de lămâie deasupra. Coace la 180°C timp de 25–30 de minute. În ultimele 5–10 minute, poți porni funcția grill pentru o crustă ușoară. Lasă tava acoperită 5 minute înainte de servire.

Sugestie de servire:

Ideal cu cartofi natur, salată verde sau legume trase la tigaie. Gustul este ușor, mediteranean, potrivit pentru mese liniștite.

8. Sarmale cu pește

Ingrediente:

- 2 kg pește crud (șalău, somn, etc.), curățat de oase și mărunțit
- 100 g orez
- 250 g ceapă
- 150 ml ulei
- 100 g pastă de roșii
- 100 g pastă de ardei
- 200 g pește afumat (păstrăv, crap sau macrou), tăiat în bucăți
- sare, piper, cimbru, după gust
- foi de varză murată sau foi de viță-de-vie

Mod de preparare:

Toacă mărunț ceapa și înăbuș-o în ulei cu puțină apă, până devine translucidă. Las-o să se răcească, apoi amestec-o cu peștele crud mărunțit, orezul spălat, pasta de roșii, sare, piper și cimbru. Din această compoziție se formează sarmale, care se înfășoară în foi de varză murată sau viță-de-vie. Așază sarmalele într-o oală încăpătoare, alternând cu bucăți de pește afumat și pasta de ardei. Adaugă apă cât să acopere sarmalele și fierbe-le la cuptor, la foc potrivit, timp de aproximativ 2 ore.

Sugestie de servire:

Servește sarmalele calde, cu mămăligă, varză tocată mărunț și pește afumat deasupra, pentru un plus de savoare.

9. Pește cu dovlecei și sos de roșii la tigaie

Ingrediente:

- 600 g file de pește (cod, macrou, păstrăv sau alt pește alb)
- 2 dovlecei mici
- 3 roșii mari coapte sau 300 g roșii tocate din conservă
- 1 ceapă mică
- 3 căței de usturoi
- 4 linguri ulei
- 1/2 linguriță sare
- piper, după gust
- 1/2 linguriță cimbru sau busuioc uscat
- pătrunjel verde, pentru decor

Mod de preparare:

Taie dovleceii în rondele subțiri sau cuburi mici. Toacă ceapa mărunț, iar roșiile decojește-le

și toacă-le dacă sunt proaspete. Usturoiul taie-l felii. Încinge uleiul într-o tigaie mare și căleşte ceapa 3–4 minute. Adaugă usturoiul și mai lasă 1 minut. Adaugă dovleceii și gătește 8–10 minute, amestecând din când în când. Pune roșiile și condimentează cu sare, piper și cimbru/busuioc. Fierbe sosul la foc mic 10 minute, până se leagă. Adaugă bucățile de pește, acoperă și fierbe 8–10 minute, până când peștele este pătruns. Presară pătrunjel verde tocat la final.

Sugestie de servire:

Se servește cald, cu pâine proaspătă sau mămăliguță. Este o mâncare ușoară și aromată, perfectă pentru mesele de vară.

10. Somon cu cartofi și ardei la cuptor

Ingrediente:

- 600 g file de somon
- 4 cartofi medii
- 2 ardei grași (preferabil unul roșu și unul galben)
- 1 ceapă mare
- 3 linguri ulei de măsline

- 2 căței de usturoi
- 1 lămâie (zeamă și felii pentru servit)
- 1 linguriță cimbru uscat sau rozmarin
- sare și piper, după gust
- pătrunjel verde, pentru decor

Mod de preparare:

Curăță cartofii și taie-i în cuburi sau felii groase. Taie ardeii fâșii, iar ceapa solzișori. Amestecă legumele cu 2 linguri de ulei, sare, piper și cimbru/rozmarin. Așază-le într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Coace-le la 180°C timp de 20–25 de minute, până încep să se înmoaie. Între timp, stropește somonul cu zeamă de lămâie, sare și piper. Taie usturoiul felii. Scoate tava, pune somonul deasupra legumelor și presară usturoiul. Stropește cu restul de ulei. Coace încă 15–20 de minute, până când peștele e pătruns. Servește cu felii de lămâie și pătrunjel proaspăt.

Sugestie de servire:

O masă completă, sănătoasă și aromată, ideală pentru zilele cu dezlegare la pește.

11. Doradă cu ardei capia și roșii la cuptor

Ingrediente:

- 1,2 kg doradă (curățată și eviscerată)
- 3 ardei capia roșii
- 4 roșii coapte
- 1 ceapă medie
- 3 căței de usturoi
- 50 ml ulei de măsline
- 1 linguriță sare
- Piper proaspăt măcinat, după gust
- 1 linguriță oregano uscat
- Câteva crenguțe de pătrunjel, pentru decor

Mod de preparare:

Spală peștele și șterge-l bine. Creștează ușor pe ambele părți și condimentează cu sare și piper, inclusiv în interior. Taie ardeii și roșiile în felii, ceapa julien, iar usturoiul în feliuțe subțiri. Unge o tavă cu puțin ulei și așează un strat din jumătate din legume. Presară jumătate din usturoi și oregano. Așează dorada peste legume și acoperă cu restul legumelor și usturoiului. Stropește totul cu ulei

de măsline. Acoperă tava cu folie de aluminiu și coace 25 de minute la 180°C. Îndepărtează folia și mai coace 10–15 minute până peștele este pătruns și legumele ușor rumenite. Presară pătrunjel tocat înainte de servire.

Sugestie de servire:

Se potrivește cu cartofi natur sau pâine proaspătă, pentru a savura sosul de legume.

12. Merluciu cu morcovi și sos ușor la cuptor

Ingrediente:

- 600 g file de merluciu
- 3 morcovi mari
- 1 ceapă mică
- 3 căței de usturoi
- 3 linguri ulei
- 200 ml supă de legume sau apă
- 1 lingură pastă de roșii (opțional)
- 1 linguriță cimbru uscat
- Sare și piper, după gust
- Pătrunjel verde, pentru decor