



PASIUNE PENTRU GĂTIT DIN 1877

PLITĂ ȘI CUPTOR
CŪ ABUR
GĂTIRE: 45 MINUTE

TOCĂNIȚĂ CU PEȘTE



4-7 PORȚII

INGREDIENTE

BULION: 30 g unt
1 cepe decojite și tocate
2 căței de usturoi zdrobit
5 părți albe de praz numai la bulion, partea verde tăiată pentru tava cu abur
2 morcovi - decojiți și tăiați felii
2 - 4 langustine
Piele de pe pește sau un cub de supă de pește
2 frunze de dafin, 1 linguriță de cimbru,
3 ardei iuți uscați, 1 lingură de citronela,
gata de folosit, 1 litru de apă
1 sticla de vin alb
240 g de cod afumat
500 g de langustine nepreparate, inclusiv cele folosite la bulion
1 biban de mare întreg
2 morcovi decojiți și tăiați fin cubulețe
Bucăți de praz verde din bulion
2 felii de lămâie, 1 cartof dulce decojit și tăiat fin cubulețe
1 pachet roșii în ciorchine
2 - 3 linguri de coriandru proaspăt
Sare și piper

MOD DE PREPARARE

Într-o cratiță mare, topește unt și sotează ceapa, usturoiul, morcovii, prazul, pielea de pește și 2-4 langustine.

După ce se înmoaie, toarnă apă, vin, pune ierburi și mirodenii, adu la punctul de fierbere și fierbe la foc mic timp de 45 de minute. Între timp, pune legumele împreună cu sferturi de lămâie, sare și piper într-o tavă solidă de copt la abur. Pune deasupra peștele afumat, langustinele și bibanul de mare întreg.

Pune în cuptorul cu abur și setează la 80°C timp de 15 minute. Când au mai rămas 5 minute din timpul de coacere, adaugă roșiile în mici grămăjoare, în tava de copt la abur.

Atunci când peștele este copt, scurge apa din tavă în bulion și încălzește din nou până dă în clocot. Pune peștele și langustinele în boluri, desfăcând peștele, atunci când servești. Adaugă legume după preferință.

Strecoară bulionul, gustă și azonează, apoi toarnă în boluri, în jurul peștelui. Presară coriandru proaspăt și servește.