



## POT AU FEU (RASOL) CU PĂSTRĂV



4 PORȚII

### INGREDIENTE

200 g morcovi  
200 g bulbi de fenicul  
1 praz mic  
150 g ciuperci champignon maro  
sare cu ierburi  
piper negru proaspăt măcinat  
¼ linguriță turmeric  
300 ml supă bază de legume groasă, fierbinte  
6 fileuri de păstrăv (aproximativ 100 g fiecare)  
coaja rasă de la o jumătate de lămâie organică și de la o jumătate de portocală organică  
2 fire de tarhon  
6 linguri de Noilly Prat (vermut franțuzesc)  
70 g unt

### PLUS

6 borcane de conserve cu garnitură de cauciuc (250 ml fiecare)

### MOD DE PREPARARE

Se pune o tavă cu scurgere pe nivelul 1 și preîncălzește cuptorul la 120°C căldură inferioară și superioară. Se spală morcovii, feniculul și prazul. Morcovii se curăță de coajă și se taie fin cu ajutorul unui feliator pentru

legume. Se scoate miezul bulbilor de fenicul, se taie orice parte lemnoasă și se taie în felii subțiri. Prazul se taie în inele subțiri. Ciupercile se șterg cu un prosop de bucătărie și se taie fin. Ingredientele se adaugă în straturi în borcane și se apasă bine. Se azonează cu puțină sare și piper.

Turmericul se dizolvă în supă bază de legume fierbinte și se toarnă în borcane. Se taie fiecare file în 3, și după preferințe, se îndepărtează pielea cu un cuțit ascuțit. Se adaugă fileurile de pește în borcane, împreună cu câteva frunze de tarhon. La final se pune câte o lingură de Noilly Prat și fâșii de unt. Se azonează cu puțină sare cu ierburi și piper.

Borcanele se închid etanș și se pun pe tava preîncălzită. Tava se umple până la margine cu apă fiartă și se pun borcanele la cuptor timp de aproximativ 25 de minute. Pot au Feu se servește în borcane. După preferință, pielea păstrăvului se poate cresta ușor.