

Dorada în sos de rosii

written by Andreea



Desi mai este ceva timp pana la Craciun, inca mai sunt cateva Sarbatori frumoase pe care le putem petrece in sanul familiei sau alaturi de prieteni. Daca aveti sarbatoriti de Sfantul Mihail si Gavril, sau daca vreti o masa speciala pentru Lasata Secului, va recomand aceasta dorada la cuptor in sos de rosii.

De asemenea, puteti pregati acest fel de mancare si in perioada de post, in zilele cu dezlegare la peste.

Dorada la cuptor preparata in acest mod iese minunata, si tare aromata, mai ales ca este preparata in sos de rosii decojite de la prietenii mei de la SunFood!.



Ingrediente:

- 1 dorada de marime medie
- 1 ceapa mare
- 1 ardei capia
- 1 conserva de rosii cuburi decojite 400 g SunFood
- 7-8 rosii cherry
- 1 pahar vin alb
- 3 linguri ulei vegetal
- 2 linguri faina
- 6 crengute cimbrisor
- 2 foi dafin
- 10 boabe piper
- sare
- piper proaspat macinat

Incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Taiati inotatoarele si aripioarele doradei dinspre coloana vertebrala cu ajutorul

unei foarfeci de bucatarie. Faceti trei crestaturi pe fiecare parte a pestelui. Condimentati bine cu sare si piper pe exterior si pe interior.



In burta pestelui puneti 2-3 crengute de cimbrisor si o foaie de dafin. Pe o farfurie plata presarati cele doua linguri de faina. Treceti pestele prin faina astfel incat sa fie complet acoperit. Scuturati usor pentru a indeparta excesul de faina.



Intr-o tigaie mare incingeti uleiul si puneti dorada la prajit. Prajiti usor la foc mediu pana capata o culoare aurie, in jur de 3-4 minute. Intoarceti pestele si pe cealalta parte si prajiti. Scoateti pestele pe o farfurie si pastrati la cald.



In aceeasi tigaie in care ati prajit pestele puneti ceapa taiata fideluta si caliti usor.



Adaugati ardeiul taiat fasiute si caliti din nou.



Desfaceti conserva de rosii cuburi si puneti continutul ei in tigaie impreuna cu vinul.



Fierbeti pret de cateva minute pana ce se imbina toate aromele si condimentati cu sare.



Intr-o tava medie puneti un strat din amestecul de rosii, dorada prajita,



iar pe deasupra un alt strat din restul de rosii. Din loc in loc, pe langa dorada puneti jumatati de rosii cherry, iar pe deasupra foaia de dafin, boabele de piper si restul de crengute de cimbrisor.



Dati tava la cuptor pentru 20-25 de minute pana ce obtineti o crusta frumoasa.



Puteti servi la masa direct din tava in care ati copt dorada



sau puteti desface bucati pe farfurie pe care le serviti alaturi de rosiile din tava



Oricum ati prefera sa serviti acest peste, este bun si delicios, neaparat in compania celor dragi!



Enjoy!