

## Cum putem prepara pastravul?



Descriere imagine:

Pastrav la gratar - simplu si usor de realizat, prepararea la gratar conserva savoarea pastravului

**M-am gandit ca nu este lipsit de interes ca, pe langa articole referitoare la cresterea pastravului, sa prezint si modalitatile in care se poate gati acest peste.**

### **In abur:**

- ideal pentru fileu si felii de pastrav; se conserva la maxim savoarea;
- se da aroma apei de fierbere cu ierburi aromatice;
- pestele se protejeaza cu un pat de frunze de salata;
- timp de expunere: 5 minute la 100 grame peste.

### **La cuptor:**

- recomandat pentru pastravul intreg;
- pastravul se coace in suc propriu, cu adaos de vin alb si acoperit cu o folie de aluminiu;
- suncul scazut poate folosi ca baza pentru prepararea sosurilor;
- timp de coacere: 15 minute la 180oC pentru un pastrav de 300 grame.

### **Fierbere:**

- de preferinta pentru pastravi mari;
- se fierbe intr-un amestec de ierburi aromate, legume, lamaie sau vin alb, fara sa se lase apa sa clocoteasca;
- timp de fierbere: 5-10 minute.

### **La gratar:**

- simplu si usor de realizat, prepararea la gratar conserva savoarea pastravului;
- se preteaza pentru pastravul portie (260-300 grame) si fileu;

- se cresteaza pielea pentru a usura coacerea;
- timp de expunere: 2-8 minute, in functie de marimea pestelui.

**In crusta de sare:**

- de preferinta pentru pastravi mari;
- dupa ce se unge cu mustar, pastravul se inveleste intr-o crusta groasa de sare;
- se face in cuptor la foc mare, aproximativ 20 minute.

*Gabriel Hodut*