



COD UMLUT CU MIGDALE ȘI CARTOFI LA CUPTOR

INGREDIENTE UMLUTURĂ DE MIGDALE

- 2 căței de usturoi, tocați mărunt
- 1/2 de ceapă roșie mică, tocată mărunt
- 3 linguri de ulei de măsline
- 300 g de pâine integrală, tăiată în bucăți de 1-2 cm
- 2 linguri de arpagic, tocat
- 1/2 lingură de piper (sferturi de boabe)
- 3 linguri de tarhon uscat (sau mărar sau busuioc)
- 60 g unt, topit
- 30 - 50 ml de apă caldă
- 60 g migdale, tocate și prăjite

INGREDIENTE PEȘTE

- 4 filé-uri de cod
- 8-10 felii de bacon (opțional)
- sare și lămâie pentru garnitură

INGREDIENTE CARTOFI LA CUPTOR

- 680 g cartofi noi, tăiați în jumătăți
- 1 linguriță praf de ceapă
- 1 linguriță praf de usturoi
- 3 - 4 vârfuri de sare
- 2 linguri de unt nesărat
- 1 lingură ulei de măsline
- 250 ml de apă rece

METODĂ DE PREPARARE UMLUTURĂ DE MIGDALE

1. Sotează usturoiul și ceapa în ulei de măsline până ce se înmoaie, dar să nu devină maro, apoi scoate-le și pune-le împreună cu celelalte ingrediente.

METODĂ DE PREPARARE COD

1. Spală filé-urile de cod cu apă rece și șterge-le cu șervețele de hârtie.
2. Întinde umplutura în mod uniform pe fiecare filé de cod, lăsând un spațiu de 2 cm pe marginea din partea de jos.
3. Rulează filé-urile și prinde-le cu o scobitoare, dacă este nevoie. Opțional: la felii de bacon și pune-le strâns în jurul codului.
4. Așază filé-urile rulate în tigaia non-adezivă iCook de 30 cm cu capac. Lasă 1-2 cm de spațiu între filé-uri pentru o circulație bună a aerului.
5. Gătește codul umplut pe o parte timp de 8-12 minute, apoi întoarce-l și gătește-l încă 8-12 minute.

METODĂ DE PREPARARE CARTOFI

1. Pune cartofii în vasul de gătit la abur iCook de 4 litri, acoperă cu 250 ml de apă rece și gătește timp de 15 minute. Scurge-i și pune-i deoparte.
2. Încălzește tigaia non-adezivă iCook de 25 cm la foc mediu și pune untul și uleiul de măsline înăuntru. Odată topit untul, adaugă cartofii noi și amestecă.
3. Presară pudra de usturoi și de ceapă peste cartofi, amestecă cu grijă, apoi prăjește-i la foc mediu până ce pudra se închide la culoare și se întărește.
4. Asezonează cu sare și piper, după gust, și lasă să se răcească timp de 15 minute înainte să servești.