



## ACCRAS DE COD CU PAPAYA GRATINATĂ - REȚETĂ DIN MARTINICA

### ACCRAS DE COD – INGREDIENTE

- 230 g cod desărat și dezosat
- 0,5 l ulei de floarea soarelui
- 1 ceapă tocată mărunt
- 1 cățel de usturoi, dat pe răzătoare
- 50 g ardei grași tocați sau 30 g ardei iuți tocați
- 3 lingurițe cu vârf de arpagic tocat mărunt
- 2 lingurițe cu vârf de pătrunjel tocat mărunt
- 200 g făină
- 2 lingurițe praf de copt
- Sare și piper
- Apă, la temperatura camerei

### ACCRAS DE COD – MOD DE PREPARARE

1. Curățați codul de solzi și puneți-l deoparte.
2. Încălziți ulei într-o Tigaie non-adezivă iCook și sotați ceapa până devine moale. Adăugați usturoiul, ardeii, arpagicul și pătrunjelul. Prăjiți timp de 2 minute, luați de pe foc și amestecați cu codul.
3. Amestecați făina și praful de copt într-un bol de oțel inoxidabil iCook de 3 litri. Puneți sare și piper după gust. Adăugați apă și amestecați până când obțineți o compoziție omogenă.
4. Ajustați dimensiunile bucăților de pește pe care le veți prăji ulterior. Puneți peștele condimentat peste compoziția de făină cu apă și praf de copt. Dacă e nevoie, mai puneți făină sau apă pentru a ajunge la consistența dorită.
5. Adăugați aproximativ 4 cm de ulei în vas și încălziți pe foc mediu.
6. Puneți compoziția în ulei cu lingura. Lăsați să se rumenească pe o parte, apoi întoarceți.
7. Lăsați la scurs pe prosoape de hârtie.
8. Serviți cu salată proaspătă, crudități sau cu papaya gratinată



### PAPAYA GRATINATĂ - INGREDIENTE

- 2,5 kg papaya verde (sau banane)
- 4 litri de apă
- 2 lingurițe de mixt condimente (pimento)
- 2 cuișoare
- 45 g sare
- 60 g unt
- 2 cepe
- 2 rămurile de pătrunjel
- 2 căței de usturoi
- 520 ml lapte
- 100 g brânză răzuită

### PAPAYA GRATINATĂ - MOD DE PREPARARE

1. Spălați, decojiți și scoateți sâmburii din papaya. Tăiați felii.
2. Dați apa în clocot și adăugați mixtul de condimente, cuișoarele și sarea. Puneți feliile de papaya și lăsați la fiert timp de 35 de minute.
3. Strecurați și aruncați apa. Pasați papaya folosind Blenderul iCook.
4. Topiți untul într-o Tigaie iCook Senior. Adăugați ceapa și pătrunjelul și prăjiți până devin moi. Adăugați usturoiul și amestecați.
5. Adăugați amestecând laptele, apoi brânza și, la urmă, papaya. Amestecați bine. Turnați compoziția în forme. Presărați pe deasupra brânză răzuită.
6. Gătiți la grill cu ușa deschisă, la 180 °C, până se rumenește. Lăsați la răcit înainte de servire.