



## PĂSTRĂV LA CUPTOR CU MĂSLINE ȘI LEGUME RUMENITE

### INGREDIENTE

- 400 g de cartofi mici, curățați și tăiați pe jumătate
- Ulei de măsline
- Sare și piper proaspăt măcinat
- 2 șalote mici, tăiate în sferturi
- 1 ardei roșu, tăiat în bucăți mai mari
- 2 păstrăvi
- Sucul de la 2 lămâi
- O legătură de pătrunjel, tocat mare
- 20 g unt cu ierburi
- 50 g de roșii uscate, tăiate în bucăți mai mari
- 100 g măsline verzi umplute cu ardei iute
- 100 g mix frunze verzi de salată (opțional)

### METODĂ

1. Preîncălzește cuptorul la 180 °C.
2. Fierbe cartofii în cratița de 2 l iCook timp de 10 minute. Scurge apa cartofilor și pune-i în bolul mediu iCook. Amestecă cartofii cu 2 linguri de ulei de măsline, adăugând sare și piper după gust. Apoi, pune hârtie de copt în tavă - asigură-te că există mai multă hârtie de copt pentru pașii următori.
3. Aranjează cartofii, șalotele și felii de ardei pe foaia de copt din tavă și coace timp de 5 minute până ce încep să se rumenească.
4. Curăță păstrăvul și asigură-te că toate oasele sunt îndepărtate.
5. Pune păstrăvul pe legume și azonează cu sare și piper. Toarnă sucul de lămâie peste păstrăv și presară pătrunjelul pe deasupra. Împătorește hârtia de copt ca să crezi un pachet, asigură-te că toate marginile sunt sigilate și lasă-le la cuptor timp de 10-12 minute.
6. Ca să verifici dacă este făcut păstrăvul, desfă foaia de copt. Dacă peștele este opac și pielea începe să se desfacă, atunci este gata. Dacă nu, refă pachetul și mai pune-l din nou la cuptor câteva minute.
7. Scoate tava din cuptor, îndepărtează foaia de copt, pune deoparte peștele și adaugă untul cu ierburi cât timp peștele este încă fierbinte.
8. Adaugă ulei de măsline pe tavă și pune legumele rumenite și păstrăvul înăuntru. Adaugă roșiile uscate și coace totul până ce legumele încep să se rumenească. Scoate preparatul din cuptor, adaugă măslinele și lasă-l să se răcească pentru câteva minute. Servește mâncarea cât timp este caldă.

Garnitură opțională: salată verde cu sare și ulei de măsline