

File de peste pe pat de legume

File de peste pe pat de legume

Ingrediente :

600 g file de peste, citeva linguri suc de lamiie, 2 lingurite concentrat pentru supa de legume, un ardei gras rosu, unul galben si unul verde, un zucchini mijlociu, 1/2 legatura de ceapa verde, o lingurita marar, o lingurita patrunjel, 2 morcovi mijlocii, 3 cartofi mijlocii, 2 oua, 150 ml smintina, o brinza cu mucegai alb (si iaurt) sau 100 g telemea uscata.

Preparare :

Fileul de peste se spala si se usuca cu un prosop de bucatarie, se pune sucul de lamiie si se lasa la marinat. Se curata si se spala toate legumele si se taie rondele (morcovii, ceapa si zucchini) respectiv fisii subtiri (ardeiul gras). Se desparte galbenusul de albus iar galbenusul se amesteca cu smintina si brinza farimitata. Se piureaza pina cind devine cremos. Se adauga putina sare si verdeata tocata marunt. Legumele se amesteca bine si se aseaza pe o forma inalta unsa cu putin unt. Se presara concentratul pentru supa. Se aseaza deasupra fileul de peste si se presara putina sare. Se bate albusul spuma cu putina sare. Se incorporeaza foarte atent sa ramina pufos in compozitia cremoasa. Se aseaza peste file si se da la cuptorul incins la 200 grade Celsius, pe cel mai de jos raft, pentru 30 de minute.