

Peste natur cu garnitura de cartofi si sos de marar

Peste natur cu garnitura de cartofi si sos de
marar



Ingrediente :

4 file de somon, 6-8 cartofi medii, 200 ml frisca nebatuta sau lapte, 2 linguri faina, marar dupa gust, sare, piper, zeama de lamiie, ulei pentru uns

Preparare :

Se curata, se taie sferturi cartofii si se fierb in apa cu sare, apoi se scurg si se pastreaza la cald. Se spala si se sterge file-ul de somon. Se sareaza dupa gust. Se unge cu ulei gratarul sau o cratita (de

care sa nu se lipeasca mai tirziu pestele!). Se incinge focul la mediu si se pune gratarul. Carnea se aseaza cind e destul de incins gratarul/cratita ca sa faca carnea sa sfiriie. Se da focul la mic si se frige pe ambele parti cam 4-5 minute. Cind din carne se scurge un sos alb, carnea este prajita. Se pune la fiert frisca sau laptele. Cind da in clocot se reduce focul si se amesteca faina cu 2-3 linguri de apa rece. Se adauga cite putin din frisca/lapte, iar cind compozitia este suficient de lichida, se toarna cu grija, amestecind continuu, in frisca ramasa. Se da citeva clocote si se adauga sare, piper si marar dupa gust. Se mai pipereaza carnea si se stropeste cu lamiie. Se servesc bucatile de carne impreuna cu cartofii peste care se repartizeaza sosul de marar. Se serveste fierbinte.