

Calitatea
pe care o
puteți
gusta



Merluciu cu broccoli și brânză Cheddar

Merluciu cu broccoli și brânză Cheddar

Această rețetă este perfectă ca antreu sau ca fel principal. Dacă se servește ca antreu, folosiți farfurii separate în loc de vasul în care a fost gătit.

4 persoane
20 de minute

Ingrediente

Felul principal

700g de merluciu curățat, dezosat și tăiat în bucăți de 4 cm

200g de broccoli tăiat în buchețele mici

Sare și piper negru proaspăt măcinat

300ml de smântână cu conținut redus de grăsimi

200 ml de supă de pește sau de legume

1 lingură de muștar Dijon

2 căței de usturoi curățați și tocați mărunt

2 frunze de dafin

150 g de brânză Cheddar dată pe răzătoare

1 lingură de capere

Topping

25g de unt

50g pesmet

2 linguri de pătrunjel tocat

Metoda de preparare

Se pun buchețelele de broccoli într-o cratiță cu apă sărată clocotită. Se aduce din nou în punctul de fierbere, apoi se reduce intensitatea și se lasă la foc mic timp de unu-două minute până când devine fraged. Se ia imediat de pe foc și se scurge bine. Se transferă într-o tavă de copt rezistentă la căldură (aproximativ 24 cm x 24 cm). Dați deoparte broccoli în timp ce pregătiți sosul.

Adăugați smântâna, supa, muștarul, usturoiul și frunzele de dafin într-o cratiță și lăsați-le la fiert. Adăugați merluciu și fierbeți amestecul ușor timp de 4-5 minute. Se ia de pe foc și se pune majoritatea brânzei cheddar rasă, păstrând 2 linguri pentru topping. Încorporați caperele și asezonați cu sare și piper, apoi turnați mixul peste broccoli și amestecați ușor.

Într-o tigaie separată se topește untul, apoi se adaugă pesmetul, brânza rămasă și pătrunjelul tocat. Se amestecă apoi se presară deasupra amestecului de merluciu și broccoli. Se rumenește totul pe un grătar încins și se servește cu cartofi înăbușiți și salată de roșii.

Sugestii de servire

Cartofi înăbușiți și salată de roșii