

CONCHIGLIONI AL FORNO CON SUGO DI NASELLO, CODE DI GAMBERONE E ZAFFERANO




Ricetta
4 YOU 


seafood@HOME
www.seafoodumbertoprino.it

Ingredienti

- 1 Filetto di nasello circa 200gr
- 1 conf. code di gamberoni (500gr)
- 300gr di conchiglioni
- 200gr pomodorini ciliegino
- spezie aromatiche q.b.
- Sale fino q.b.
- 1 bustina di zafferano
- pepe nero q.b.
- Olio Evo q.b.
- 1 spicchio d'aglio
- Acqua q.b.
- Parmigiano reggiano q.b.

BESCIAMELLA FATTA IN CASA:

- 0,5L di latte
- 50g burro
- 50g farina
- Sale fino q.b.
- Noce moscata q.b.

Preparazione

1. Partiamo dalla besciamella, sciogliamo in un padellino, il burro con la farina, fino a che non si sarà creata una crema omogenea.
2. Nel frattempo, in un altro pentolino scaldiamo il latte, salato e con l'aggiunta di noce moscata.
3. Incorporiamo lentamente il latte, alla crema omogenea ottenuta, mescolando con una frusta a mano o elettrica, cuociamo a fuoco dolce per 5/6' minuti e la besciamella è pronta.
4. Tagliamo a pezzetti il nasello, le code di gamberone le lasciamo intere, i pomodorini ciliegino li dividiamo in quattro parti.
5. In una padella facciamo scaldare l'olio Evo con lo spicchio d'aglio che andremo a rimuovere una volta dorato.
6. Aggiungiamo il pesce, un pizzico di sale e pepe e lo zafferano sciolto in un mestolo d'acqua calda.
7. Mescoliamo bene e successivamente aggiungiamo i pomodorini e le spezie, con mezzo bicchiere d'acqua. Proseguiamo la cottura per un paio di minuti.
8. Cuciamo i conchiglioni al dente e scoliamoli.
9. Assembliamo il tutto in una teglia, mettendo uno strato di besciamella sul fondo, i conchiglioni farciti all'interno col sugo e coprendo con besciamella e parmigiano reggiano.
10. Inforniamo a 190° per 25' minuti forno statico, gli ultimi 5/10' min in modalità grill.

Nb: si può comprare la besciamella direttamente al supermercato!



PREPARAZIONE
30' minuti



COTTURA
35 ' min circa



DIFFICOLTÀ
Media



PORZIONI
4 persone