

SOUFFLÈ DI MERLUZZO

Ingredienti

- farina (75gr)
- sale
- 5 uova
- limone
- cipolla
- vino bianco (40ml)
- burro (55gr)
- 1 chiodi di garofano
- sedano
- carota
- scampi (75gr)
- zucchine (100gr)
- basilico
- scorfano (100gr)
- 3 foglie di salvia
- pepe nero
- pepe bianco
- pannocchie (75gr)
- Filetti di Merluzzo Findus (500gr)

Come si prepara

Preparare mezzo litro di brodo di pesce o fumetto di pesce (vedi ricetta) aggiungendo in più un chiodo di garofano e del pepe nero.

Preparare anche 250 ml di besciamella light (vedi ricetta) e, una volta pronta, aggiungervi 1/4 di buccia di limone grattugiata.

Infarinare i filetti di merluzzo precedentemente scongelati, rosolarli a fuoco medio con un po' di burro, per 25 minuti e aromatizzarli con le foglie di salvia e il basilico sminuzzato.

Togliere la salvia, frullare il merluzzo e passarlo al setaccio.

Mescolare il merluzzo passato con la besciamella e incorporare, uno alla volta, tre tuorli d'uovo, senza aggiungere il successivo se il precedente non è stato assorbito. Aggiustare di sale e pepe.

Montare a neve tre albumi, amalgamarli con cura al composto con movimenti regolari dal basso verso l'alto, riempire uno stampo o delle cocotte e mettere in forno, preriscaldato a 200 gradi, per 20 minuti.

Per accompagnare, preparare una salsa: con l'aiuto di una frusta montare due tuorli con un pizzico di sale e il vino bianco, fino a ricavarne un composto spumoso, da cuocere dolcemente sopra un bagnomaria per 5 minuti. Nel caso che la salsa si addensi eccessivamente, aggiungere un altro po' di vino, versato poco alla volta.

Montare a neve ferma un albume e incorporarlo delicatamente alla salsa di uova, lasciare ancora qualche minuto sul fuoco bassissimo, profumare con due cucchiari di vino bianco e servire con il soufflé. Questa salsa dovrà essere preparata all'ultimo momento e dovrà essere pronta insieme al soufflé.

Difficoltà: 3

Tempo: 60

Tabella nutrizionale

Valore energetico	132 kcal 553 kJ
-------------------	--------------------

Tags

foto, pesce, occasioni speciali, Soufflé, new, feste, tradizionale, filetti di pesce, soufflé di merluzzo, mediterraneo

