

CANNELLONI DI PESCE

PORZIONI 3 PERSONE

TEMPO PREPARAZIONE 50 MINUTI

TEMPO COTTURA CIRCA 50 MINUTI

INGREDIENTI

100 g Cozze
100g Totani
100 g Gamberetti
300 g Merluzzo
1 Cipolla
1 Costa Di Sedano piccola
2 prese Sale
250 ml Panna da montare
400 ml Latte
1cucchiaini Farina
30 g Burro
200 g Passata Di Pomodoro
2 cucchiaini Olio Extravergine D'Oliva
1 mazzetto Prezzemolo
250 g cannelloni secchi

PREPARAZIONE

- Eliminate il filo intestinale nero ai gamberetti.
- Tagliate a pezzetti il totano e il merluzzo, unite alle cozze, alle vongole e ai gamberetti.
- Pulite il sedano e la carota.
- Eliminate la buccia alla cipolla e tagliatela a metà.
- Cuocere per circa 15 minuti queste verdure in circa 2 litri di acqua fredda salata.
- Scolate le verdure dal brodo e aggiungete il pesce.
- Cuocete per qualche minuto.
- Una volta cotto scolate il pesce e mettete da parte il brodo.
- Tagliate a dadini le verdure del brodo e soffriggetele con due cucchiaini di olio in una padella antiaderente.
- Aggiungete il pesce e insaporite qualche minuto
- Fuori dal fuoco aggiungete la panna ed il prezzemolo lavato e tritato.
- Preparate la besciamella. In un pentolino antiaderente fate sciogliere a fuoco basso il burro con la farina. Versate il latte lentamente e mescolate facendo addensare sul fuoco
- Foderate con carta forno un tegame, riempiate i cannelloni e ricoprite con la salsa di pomodoro e la besciamella. Infornate per circa 30 minuti.
- Servite caldi.

NOTE: La panna è facoltativa potete non metterla ma se la sate preferite quella da montare (non zuccherata e montata ovviamente) molto più buona e genuina rispetto a quella tradizionale da cucina. Se durante la cottura i cannelloni dovessero asciugarsi troppo aggiungete un paio di mestolini di brodo. Con questo ripieno si potranno farcire circa 20 cannelloni. Io ho usato pesce surgelato già pulito. Vi consiglio di restare abbondanti con gli ingredienti, in particolare con brodo e besciamella