



ASSOCIAZIONE MICOLOGICA BRESADOLA

GRUPPO MICOLOGICO CARLO VITTA DINI - SEBRATE



## SECONDI PIATTI DI PESCE

### Flan di spinaci selvatici rombo e salmone

#### INGREDIENTI:

- 1 rombo dell'Adriatico di circa 800 g.
- 300 g di tranci di salmone selvaggio alti un cm.
- 1,5 kg di buonerico.
- 50 g di farina.
- 120 g di burro.
- 1 pizzico di noce moscata grattugiata.
- 4 dl di latte fresco intero.
- 3 uova.
- 3 peperoni rossi.
- 2 pomodori maturi.
- 1 spicchio d'aglio.
- Pepe nero.
- Sale.

#### PREPARAZIONE

Pulite e lavate il buonerico, poi, senza scolarlo, mettetelo in una pentola con poco sale. Cuocetelo per 4 minuti a fuoco moderato e coperto: deve risultare appassito ma ancora al dente. Estratelo dalla pentola e strizzatelo, conservando la sua acqua di vegetazione. Sfilettate il rombo e dividete la polpa in 6 parti. Mettete la testa e le lisce nell'acqua del buonerico, allungatela se necessario e preparate un fumetto ristretto di pesce: deve cuocere almeno 1/2 ora e ridursi ad un dl. Preparate una besciamella: scaldate il latte insieme al fumetto di pesce; mettete 50 g di burro a sciogliere in una casseruola a fiamma moderata ed unitevi subito la farina ben setacciata, rimescolando col cucchiaino di legno per evitare la formazione di grumi; lasciate cuocere il composto per un paio di minuti, badando che non prenda colore; unite quindi il latte bollente, il sale e la noce moscata, regolate la fiamma in modo che la salsa bolla molto adagio e continuate a rimescolare lasciando restringere. Occorrono circa 15 minuti. Passate il buonerico e mescolatelo alla besciamella, aggiungete le uova, pepate e aggiustate di sale. Imburrate e cospargete di pangrattato 6 stampi lisci da budino piuttosto larghi e grossi e riempiteli per 1/3 con l'impasto, immergetevi un filettino di rombo, versateci sopra un altro po' di impasto, poi aggiungete un trancetto di salmone. Completate con altro impasto. Non preoccupatevi se il pesce tenderà a depositarsi verso il fondo. Cuocete a bagnomaria in forno a per 50/60 minuti (regolate la temperatura del forno in modo che l'acqua sobbolli ma non raggiunga mai un'ebollizione violenta): gli sfornati devono rapprendersi tanto da risultare parzialmente staccati dai bordi.

Intanto mettete sulla griglia i peperoni girandoli spesso e lasciando bruciare la pellicina esterna. Spellateli. Cuocete sulla griglia anche i due pomodori smezzati finché non appassiscono. Passate al setaccio i peperoni spellati ed il pomodoro. Soffriggete in un po' di burro lo spicchio d'aglio passato nello schiaccia aglio, unite la purea di peperoni e pomodori, salate, pepate e fate leggermente addensare. Legate fuori dal fuoco con il burro rimasto, mescolando energicamente. Servite gli sfornati accompagnati da questa salsa.