

SECONDI PIATTI

Conchiglie raffinate di platessa

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 20 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

4 filetti platessa
grana
pangrattato
1 cucchiaio farina
1 bicchiere e mezzo di latte
noce moscata
prezzemolo
sale

PREPARAZIONE



- 2 Infarinare i filetti di platessa e metterli a rosolare in una padella con aglio, olio, sale e pepe.



- 3 Preparate una besciamella con un cucchiaino colmo di farina ed 1 bicchiere e mezzo di latte, aggiungete della noce moscata.

Schiacciate i filetti di platessa ed uniteli alla besciamella.

Aggiungete grana, prezzemolo, sale e pepe.



4 Mescolate bene e mettete un paio di cucchiaini di impasto nei gusci vuoti delle capesante.



5 Spolverizzate con grana e pangrattato, un filo di olio ed infornate a 220° per 15 minuti fino a dorare la superficie.

