

PRIMI PIATTI

Lasagne di pesce veloci

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 60 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Scopri la ricetta delle lasagne di pesce, un piatto cremoso e delicato che combina il sapore del mare con la morbidezza della pasta. Perfette per pranzi o cene eleganti, le lasagne di pesce sono ideali per sorprendere i tuoi ospiti con un primo piatto diverso dal solito.

INGREDIENTI PER FARE LE LASAGNE DI PESCE

SFOGLIE DI PASTA FRESCA ALL'UOVO

per lasagne - 300 gr

POLPO 700 gr

GAMBERETTI SGUSCIATI 500 gr

COZZE sguosciate - 500 gr

VONGOLE sguosciate - 400 gr

POMODORI PELATI 500 gr

CIPOLLA BIANCA 1

PREZZEMOLO 1 mazzetto

VINO BIANCO 30 ml

SALE

PEPE

INGREDIENTI PER LA BESCIAAMELLA

BURRO 70 gr

FARINA 60 gr

LATTE 500 ml

NOCE MOSCATA

SALE

COME FARE LE LASAGNE DI PESCE

1 Per la preparazione delle lasagne di pesce la prima cosa che dovrai fare è la besciamella: in un pentolino fai sciogliere il burro, aggiungi la farina, mescola e aggiungi il latte sempre continuando a mescolare con calma ma bene.

Pian piano vedrai che si addensa, quando vedi formarsi le prime bolle vuol dire che devi spegnere la fiamma.

Consiglio: per far in modo che la besciamella non formi una fastidiosa crosticina che poi potrebbe rovinarne la cremosità, ti suggerisco di coprirla con della pellicola da cucina a contatto con superficie della besciamella, in modo da eliminare il contatto con l'aria.





2 Adesso pensiamo al ragù di pesce:

Prendi il polpo e strofina i tentacoli sotto l'acqua corrente.

Se non è stato pulito dal tuo pescivendolo incidi al centro dove ci sono gli occhi per eliminare la sacca.

Con un coltellino vai dove si trova la bocca e con una leggera pressione fai uscire il becco del polpo.

Ora puoi trasferire il polpo su un tagliere e tagliarlo a pezzetti grandi circa 2 cm. Sposta in una ciotola

Taglia sottilmente la cipolla e trita il prezzemolo.

Lava sotto l'acqua corrente i frutti di mare e mettili in attesa in una ciotola con i gamberetti sgucciati.





3 In un tegame capiente, aggiungi un po' di olio, la cipolla e il prezzemolo tritato finemente.

Lascia appassire qualche minuto, poi aggiungi nel tegame il polpo e i gamberetti.

Aggiungi una presa di sale e una grattata di pepe.

Copri con un coperchio e lascia cuocere fin quando non si sarà asciugata l'acqua.

A questo punto sfuma con il vino aumentando la fiamma.

Spegni e separa dal resto i gamberi con la coda, mettili da parte in una ciotola: ti serviranno per decorare la superficie delle lasagne.





4 Ora aggiungi i pomodori pelati, mezzo bicchiere d'acqua e una presa di sale.

Lascia cuocere per circa 10 minuti, dopodichè unisci i frutti di mare e lascia cuocere finché il sugo non si sarà ristretto.

Con l'aiuto di un mestolo forato separa il pesce dal sugo e aggiungi la besciamella a quest'ultimo. Dovrai ottenere una crema rosata.





5 Benissimo, adesso il più è fatto, possiamo comporre gli strati delle lasagne!

Sul fondo di una teglia rettangolare 20 x 30, versa circa 3 cucchiaini di besciamella, copri con la sfoglia all'uovo, dividendo le sfoglie se necessario, in modo da ottenere la misura adatta per coprire tutto lo strato.

Aggiungi un altro strato di besciamella poi crea uno strato di pesce omogeneo.





6 Ripeti il processo fino ad ultimare tutti gli ingredienti, dovresti ottenere circa 4 strati con le nostre dosi.

Nell'ultimo strato, dopo la sfoglia di pasta, versa uno strato di besciamella, disponi in modo aggraziato i gamberi con le code che avrai messo da parte e, se vuoi spolvera con del parmigiano grattugiato.

Inforna le lasagne di pesce a 200°C per circa 25 minuti in modalità statica nel ripiano centrale del forno.

Quando le lasagne di pesce saranno ben dorate e gratinate, saranno pronte da servire.





LASAGNE DI PESCE: UN PRIMO PIATTO DELICATO E RAFFINATO

Le lasagne di pesce sono una variante delicata e raffinata della [tradizionale lasagna](#), perfette per chi ama i sapori freschi del mare. Questa ricetta combina la leggerezza del pesce con la cremosità della [besciamella](#) e la morbidezza della pasta, creando un piatto gustoso e allo stesso tempo elegante. Le lasagne di pesce sono l'ideale per pranzi o cene speciali, dove desideri stupire i tuoi ospiti con un primo piatto diverso dal solito. Semplici da preparare, queste lasagne possono essere personalizzate con una vasta varietà di pesci, dai crostacei ai filetti di pesce bianco, e arricchite con verdure o erbe aromatiche per un gusto ancora più fresco. Un piatto versatile e leggero, che porta in tavola tutto il sapore del mare.

COME SI CONSERVANO LE LASAGNE DI PESCE

Le lasagne di pesce possono essere conservate in frigorifero per 1-2 giorni, chiuse in un contenitore ermetico. Per riscaldarle, ti consigliamo di passarle in forno per qualche minuto, coperte con un foglio di alluminio, per evitare che si seccino. Se desideri prepararle in anticipo, puoi assemblarle e congelarle prima della cottura: basterà scongelarle in frigorifero per qualche ora e poi cuocerle direttamente in forno. Questo ti permetterà di gustare un piatto gustoso anche nei giorni successivi alla preparazione.

CONSIGLI PER EVITARE LO SPRECO ALIMENTARE

Se ti avanza del pesce o delle lasagne di pesce, puoi utilizzarli per preparare altre ricette **deliziose**. Ad esempio, puoi spezzettare il pesce avanzato e usarlo come condimento per una [insalata di pasta fredda](#), oppure aggiungerlo a un [risotto ai frutti di mare](#). Le lasagne avanzate possono essere trasformate in piccole porzioni di **lasagna frita**, tagliate a quadratini e passate nel pangrattato prima di friggerle. Inoltre, se hai delle verdure avanzate dalla preparazione, puoi aggiungerle a un [sformato](#) di pesce o una [quiche](#) di mare.