

SECONDI PIATTI

# Pesce con la besciamella

di: *Cookaround*

---

LUOGO: *Africa / Mauritius*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *molto bassa*    REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*

---



650GR DI PESCE BIANCO (INTERO), 1/2  
TAZZA DI VINO BIANCO, MAZZETTO DI  
SPEZIE (TIMO, PREZZEMOLO E FOGLIE DI  
CORIANDOLO), 5 TAZZE D'ACQUA, 1  
CIPOLLA MEDIA TRITATA, 2 FETTE DI  
LIMONE, SALE E PEPE A PIACERE. PER LA  
BESCIAMELLA, È NECESSARIO REGOLARE  
GLI INGREDIENTI IN BASE ALLA  
QUANTITÀ DI SALSA RICHIESTA. PULIRE E  
TOGLIERE LE SPINE DAL PESCE  
CONSERVANDOLO IN UN PEZZO INTERO.  
ATTENZIONE DURANTE LA COTTURA A NON  
CUOCERE TROPPO IL PESCE. BESCIAMELLA  
DA SERVIRE CON IL PESCE

4 cucchiaini di burro

6 cucchiaini di farina bianca normale

2 tazze di latte

2 foglie di alloro

noce moscata appena grattugiata

sale e pepe a piacere

2 rametti di prezzemolo per la decorazione.

# PREPARAZIONE

**1** Mettere il pesce in una casseruola larga e profonda con tutti gli ingredienti elencati per cuocere il pesce. Portare a bollitura a fuoco medio. Assicurarsi che ci sia acqua a sufficienza a mantenere il pesce immerso per tutto il tempo. Lasciare che il pesce cuocia fino a cottura ultimata. Assicuratevi che il pesce non sia troppo cotto. Controllate a intervalli regolari così da vedere quando il pesce sia cotto ma non spappolato. Rimuovere delicatamente il pesce in un solo pezzo e trasferirlo in un piatto di portata. La besciamella verrà versata sul pesce. Sciogliere il burro per la besciamella in una casseruola pesante a fuoco medio. Aggiungere la farina e cuocere fino a doratura, mescolando costantemente per assicurare una miscela morbida. Incorporare in metà del latte, mescolando vigorosamente fino a che sia ben amalgamato, quindi miscelare anche il latte rimanente. Aggiungere le foglie d'alloro. Salare e pepare e aggiungere la noce moscata a piacere. Ridurre il fuoco a medio, coprire e far sobbollire gentilmente per circa 5/10 minuti, miscelare occasionalmente. Assicurarsi che la consistenza della salsa non sia né troppo densa né troppo liquida. Versare sul pesce cotto nel piatto di cottura e servire immediatamente. Decorare con i rametti di prezzemolo. Servire con insalata e pane appena cotto. Ideale come antipasto prima del piatto principale.