



350 gramos de pescado

puchero

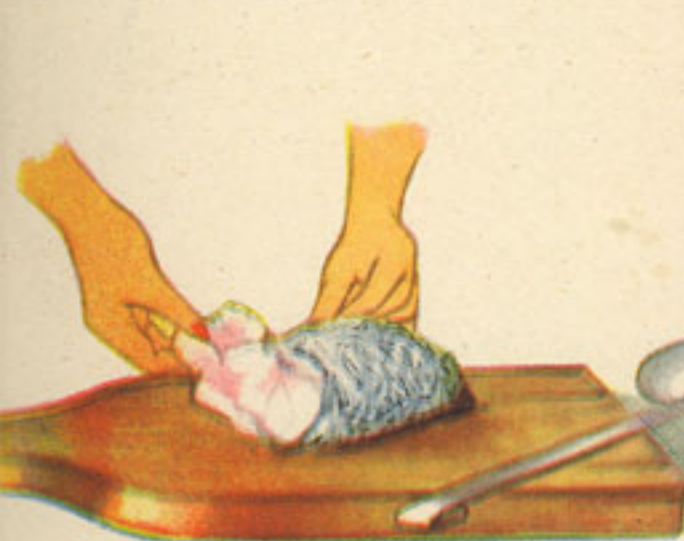
2 litros agua

un pellizco sal

media cebolla

2 zanahorias

un puerro y 4 ramitas perejil



desmenuzado del pescado



añadido del pescado a la bechamel

mantequilla



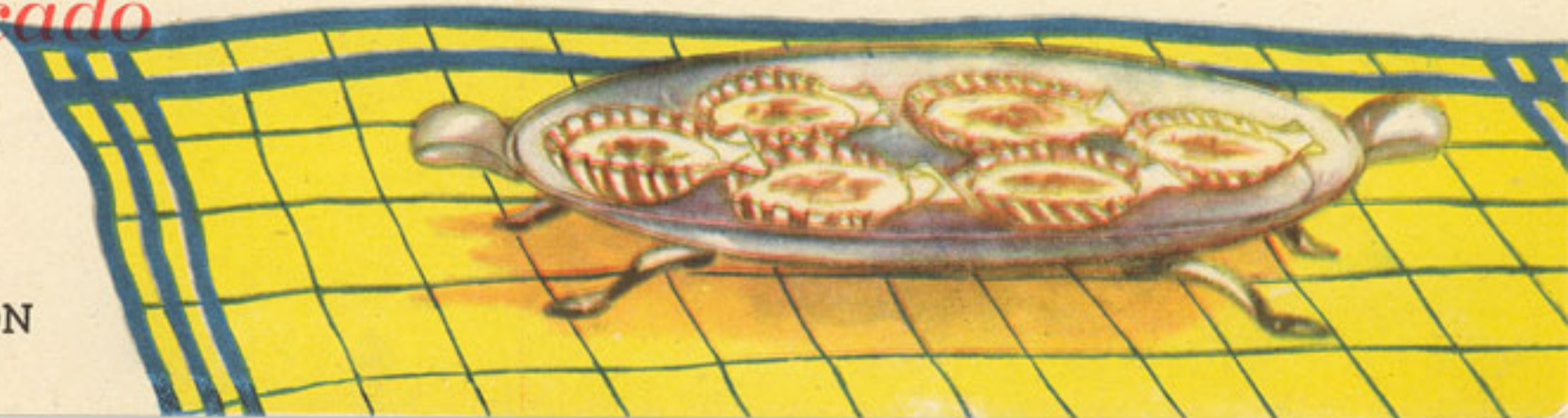
horno

Ponchas de pescado

RACION PARA 4 PERSONAS

Creaciones Era

PROHIBIDA LA REPRODUCCION
INSTRUCCIONES AL DORSO



CONCHAS DE PESCADO

RACION PARA 4 PERSONAS

Dentro de un mes enviaremos a Vd. la siguiente colección de fichas, si no dispone lo contrario.

Siempre que nos escriba, le rogamos indique su número de suscriptor.

RECETA

PUCHERO. - AGUA. - SAL.

CEBOLLA. - ZANAHORIA. — Pondremos en un puchero al fuego: 2 litros de agua, un pellizco de sal, media cebolla, 2 zanahorias en trozos y 4 ramitas de perejil atadas a un puerro.

PESCADO. —

Cuando rompa a hervir, echaremos 350 gramos de rape o merluza y dejaremos cocer 20 minutos más.

ESPUMADERA. - TABLA. — Luego, con una espumadera trasladaremos el pescado a una tabla, le quitaremos la piel y las espinas; lo desmenuzaremos y pasaremos los trocitos a un plato.

MANTEQUILLA. - HARINA. — En un cazo calentaremos 60 gramos de mantequilla y, en cuanto se derrita, agregaremos 5 cucharadas rasas de harina. Removeremos rápidamente con una cuchara de madera. A la mezcla añadiremos poco a poco tres cuartos de litro de leche templada y un pellizco de sal. Removeremos CONTINUAMENTE hasta obtener una crema ESPESA (bechamel).

PESCADO. —

Luego, agregaremos el pescado desmenuzado y dejaremos cocer todo unos 5 minutos, dándole más vueltas.

HORNO. - PRESENTACION. — Con esta mezcla llenaremos conchas o platos individuales, resistentes al fuego. Les pondremos encima algunos trocitos de mantequilla, los espolvorearemos con queso rallado y los meteremos al horno hasta que se les forme una capa doradita.

NOTA. — También puede servirse todo en una fuente.