
Sola po florencku

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2783 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 1 godz. 15 min.

700 g filetów w soli,

700 g surowych liści szpinaku,

250 ml białego wytrawnego wina,

50 g tartego parmezanu lub podsuszonego oscypka,

60 g masła,

szczypta galke muszkatołowej,

sol, pieprz.

Sos:

60 g masła,

50 g maki,

500 ml mleka.

1. Filety przekroic w poprzek na polowe.

2. Szpinak umyc. Ugotowac w duzej ilosci osolonej wody (ok. 7 min). Odcedzic,

odcisnac i podsmażyc 5 min na polowie roztopionego masła. Zdjac z ognia.

Odstawic.

3. Na zimnej patelni ulozyc filety. Posolic, doprawic pieprzem, dodac reszte

masła i wina. Zagotowac. Gotowac pod przykryciem na malym ogniu 10 min.

Zdjac z ognia. Odstawic. Z podanych skladnikow przyrzadzic sos beszamelowy,

ktory polaczyc z wywarem pozostalym z gotowania ryby. Dodac sol, pieprz i

galke muszkatołowa. Wymieszac starannie i zagotowac.

4. Na dnie zaroodpornego naczynia ulozyc warstwe filetów. Pokryc beszamelem.

Nalozyc warstwe szpinaku. Pokryc beszamelem. Na nim ulozyc kolejna warstwe

filetów, beszamel itd. Ostatnia warstwe musza stanowic filety pokryte beszamelem.

5. Posypac parmezanem. Zapiekac w nagrzanym do temp. 190°C piekarniku, dopoki

parmezan sie nie zarumieni.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 3 "Kuchnia włoska", strona 30.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)