
Sola po florencku

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2752 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 przekroić w poprzek na połowe.

2. Szpinak umyć. Ugotować w dużej ilości osolonej wody (ok. 7 min). Odcedzić, odcisnąć i podsmażyć 5 min na połowie roztopionego masła. Zdjąć z ognia.

Odstawić.

3. Na zimnej patelni ułożyć filety. Posolic, doprawić pieprzem, dodać resztę masła i wino. Zagotować. Gotować pod przykryciem na małym ogniu 10 min.

Zdjąć z ognia. Odstawić. Z podanych składników przyrządzić sos beszamelowy, który połączyć z wywarem pozostałym z gotowania ryby. Dodać sol, pieprz i galke muszkatołowa. Wymieszać starannie i zagotować.

4. Na dnie żaroodpornego naczynia ułożyć warstwę filetów. Pokryć beszamelem.

Nalozyc warstwę szpinaku. Pokryć beszamelem. Na nim ułożyć kolejną warstwę filetów, beszamel itd. Ostatnią warstwę muszą stanowić filety pokryte beszamelem.

5. Posypać parmezanem. Zapiekać w nagrzanym do temp. 190°C piekarniku, dopóki parmezan się nie zarumieni.

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

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