**RECEPTA**

**Soufllé de orada amb marisc**



Ingredients per persona:

200 grs de peix blanc

Sal / oli i llimona

200 grs de marisc variat

1 copa de cognac ( Opcional)

Soufle: 60 gr de mantega, 30 grs de farina, 250 ml de llet, 4 dl de nata, 5 ous

**Elaboració:**

-Netejau be el peix  i folrau amb ell uns motlles untats amb mantega.

- Preparau un sofregit amb el marisc, picadet  i el flambejau amb un poc de cognac

afegiu al sofregit les verdures picades, assaonau i reservau.Despres ho passau pel turmix i refinau. Reservau el marisc de decoració.

- Preparau una beixamel amb la mantega, la llet, la nata i la farina. Assaonau-la bé. Aromatitzau aquesta beixamel amb el suc de marisc.

-Separau els blancs dels rovells dels ous i afegiu aquests darrers a la beixamel sense deixar de remenar.

- Mesclau bé i tot seguit afegiu, amb molta suavitat, els blancs d'ou pujats a punt de neu.

-Ara sols queda abocar la mescla dins els motlles amb el peix ( untats amb mantequilla o folrats amb paper antiadherent) i coure l'elaboració al bany maria o poché uns 20 minuts amb el forn a 180ºC.

-Serviu-ho tot d’una amb unes verduretes , salses , patates al gust

Recordau que podeu veure aquestes i altres receptes a la web

[www.cuinant.com](http://www.cuinat.com/) [parlemdecuina@hotmail.com](mailto:parlemdecuina@hotmail.com)

Fitxa técnica.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nom elaboració: | | |
| Estris | Maquinaria | ingredients |
| Elaboració: | | Nombre de raccions |
| Presentació |
| Variacions | Punts Crítics | Fotografia |
| Conservació | Regeneració | Reciclatge |
| Alèrgens | | |
| Departament | Data Revisió |  |

