

Libreta: Pastas
Creado: 25/03/2018 19:33
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/canelones-de-pescado-azul.html>

Canelones de pescado azul

INGREDIENTES

12 canelones
450 g de pescado azul (verdel, palometa, atún fresco, emperador, etc...)
1 cebolla
1 tomate
1 pimiento verde
1 diente de ajo
Salsa de tomate
2 cucharadas de harina
1 vaso de leche
Queso rallado
Sal
Aceite

PREPARACIÓN

Cuece los canelones durante 8-10 minutos en agua con sal y aceite. A continuación, pásalos por agua fría.

Limpia el verdel y quita las espinas. Corta por la mitad los filetes limpios. Quita la piel y trocea.

Pica finamente la cebolla, el tomate, el pimiento verde y el diente de ajo. Dora todo en una sartén durante 2-3 minutos. Cuando las verduras estén hechas, pon encima los trozos de verdel y deja a fuego lento un par de minutos.

Para hacer la bechamel pon 3 cucharadas de aceite en una cazuela pequeña, añade harina y mezcla bien. Echa la leche poco a poco y revuelve. Sazona.

Llena los canelones con la verdura y colócalos en la placa del horno. Vierte la salsa de tomate y la bechamel.

Pon queso rallado y gratina en el horno a 200° durante 4-5 minutos.

Saca los canelones del horno y adorna con perejil