



CONCHIGLIONI AL FORNO CON IL SALMONE

ifioridiloto.blogspot.it



Ingredienti per 4 persone:

200 g circa di conchiglioni tricolore

1 trancio di salmone grigliato

Parmigiano grattugiato per gratinare

Olio Extravergine di Oliva Dante

Sale

Pepe

Per la besciamella:

½ litro di latte a basso contenuto di lattosio

50 grammi di farina

2 cucchiaini di Olio Extravergine di Oliva Dante

Noce moscata

Preparazione:

Lessare i conchiglioni in acqua salata, scolarli al dente e mescolarli con un cucchiaino di olio extravergine di oliva in modo che non si attacchino tra loro. Poi preparare la besciamella, stemperando la farina con l'olio di oliva, un pizzico di sale e poco latte, fino ad ottenere una crema. Aggiungere il rimanente latte a filo, sempre mescolando e portare ad ebollizione a fuoco lento, finché non si sarà addensata. Una volta pronta, aggiungere un pizzico di noce moscata per insaporire. Mescolare alla besciamella il salmone tagliato in piccoli pezzi. Utilizzare la besciamella al salmone per riempire i conchiglioni, sistemarli in una pirofila e spolverare con abbondante parmigiano grattugiato. Ah mi raccomando mettere sul fondo della pirofila un po' besciamella e un paio un filo d'olio extravergine di oliva, in modo che non si attacchino. Cucinate i conchiglioni in forno già caldo a 180 gradi per circa 25 minuti... per i primi 15-20 minuti teneteli coperti con della carta stagnola in modo che restino morbidi.