

Rețetă cu pește – Sigur nu ai mâncat așa ceva – Rețetă Lasagna cu sos Bechamel



Lasagna cu pește



Astăzi, te invităm să savurezi o combinație surprinzătoare: foi fine de lasagna, sos de pește cremos, legume aromate și un delicios sos bechamel. Fiecare strat aduce arome bogate și texturi rafinate, transformând acest preparat clasic într-o experiență culinară unică.

Ingredientele sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

Compoziție:

- 1,2 kg pește
- 2 cepe medii
- 200 g morcov
- 100-150 g țelină rădăcină
- 1 ardei kapia
- 2 conserve roșii în suc propriu
- 150-200 ml vin roșu
- 5-6 căței de usturoi
- 1 linguriță oregano uscat

- 1 vârf linguriță cimbru
- 30-40 ml ulei de măsline
- 4-5 g sare

Pentru lasagna:

- 1 pachet foi de lasagna
- 3 l apă la fiert
- 5 g sare

Sos Bechamel:

- 500 ml lapte
- 100 g unt
- 100 g făină
- 1 linguriță sare
- 1/2 linguriță piper
- 1 vârf linguriță nucșoară

Pregătirea pastelor:

1. Pune apa la fiert (aproximativ 3L, adaugă 4g de sare).
2. Fierbe foile de lasagna conform instrucțiunilor de pe ambala.
3. Scoate foile și întinde-le pentru a preveni lipirea.

Pregătirea legumelor:

1. Într-o cratiță, încălzește 30-40 ml de ulei de măsline.
2. Adaugă o ceapă mare tocată fin (sau două medii), 5-6 căței de usturoi tocați și 4-5g de sare. Călește 2-3 minute.
3. Adaugă 200g morcovi, 150g țelină (apio sau rădăcină) și un ardei capia, toate tocate cubulețe. Amestecă bine.
4. Adaugă 1 linguriță de oregano uscat, puțin cimbru, 1 linguriță de piper proaspăt măcinat și gătește 5-7 minute până legumele încep să se caramelizeze.

Prepararea peștelui:

1. Curăță și filetează 1,2 kg de pește (de preferat păstrăv). Îndepărtează oasele și pielea, apoi toacă carnea mărunt.
2. Adaugă peștele tocat peste legumele sotate și gătește 4 minute până când uleiul reiese la suprafață.

Pregătirea sosului de roșii:

1. Toarnă 200 ml de vin roșu peste pește și lasă alcoolul să se evapore (aproximativ 2 minute).
2. Adaugă două conserve de roșii pasate (fără pieliță și semințe) și gătește la foc mic timp de o oră, amestecând ocazional.

Pregătirea sosului beșamel:

1. Topește 100g de unt într-o tigaie la foc mic.
2. Adaugă 100g de făină și amestecă bine pentru a evita cocloașele.
3. Încorporează treptat 500 ml de lapte rece, amestecând continuu. Condimentează cu 2-3g sare, 1g de piper alb și puțină nucșoară.
4. Gătește până când sosul capătă consistența unei smântâni groase.

Asamblarea:

1. Într-o tavă, întinde un strat subțire de sos de roșii.
2. Așază un strat de foi de lasagna, urmat de sos de pește și legume, apoi sos beșamel.
3. Repetă stratificarea până obții 3-4 straturi, terminând cu sos beșamel.

Coacerea:

1. Acoperă tava cu folie de aluminiu și coace la 180°C pentru 50-60 de minute.
2. Îndepărtează folia în ultimele 10 minute pentru a obține

o crustă aurie.

3. Lasă lasagna să se odihnească câteva minute înainte de a o porționa și servi.