



EGLEFINO STUFATO COI BROCCOLI DAL SUDAFRICA



CHEF SIBA MTONGANA

PLURIPREMIATA CUOCA DEL FOOD
NETWORK CELEBRITY CHEF E
DIRETTORE CULINARIO DI THESIBACO.



TEMPO
40 MIN



DOSI PER
4

UNA RICETTA CON L'EGLEFINO PIENA DI SAPORE,
NUTRIENTE, FACILE DA PREPARARE E
ASSOLUTAMENTE DELIZIOSA! DALLA CHEF
SUDAFRICANA SIBA MTONGANA.



HA UN SAPORE DELICATO,
POLPA SODA E CONSISTENZA
UMIDA, ED È IL MIGLIOR PESCE
BIANCO DA AFFUMICARE
GRAZIE ALLA SUA DOLCEZZA.

INGREDIENTI

- 2 pezzetti di margarina
- 1/2 cucchiaino di paprika affumicata
- Un pizzico di curcuma macinata
- 2 cucchiaini di farina 00
- 625 ml di latte scremato tiepido
- 1 cucchiaino di spezie miste per il condimento del pesce
- Sale marino in fiocchi e pepe nero fresco
- 60 g di parmigiano grattugiato (facoltativo)
- 60 g di mozzarella grattugiata, più 30 g extra
- 60 g di formaggio cheddar stagionato grattugiato, più 30 g extra
- 500 g di eglefino fresco o congelato certificato MSC, tagliato a pezzi
- 400 g di broccoli a gambo lungo
- 1 cucchiaino di pepe nero appena macinato

**E ricordati di scegliere
il marchio blu!**



PROCEDURA

1. Preriscalda il forno a 180°C. Per la salsa: in una grande casseruola antiaderente scalda la margarina, aggiungi la paprika e la curcuma e cuoci per 30 secondi.
2. Incorpora poco alla volta la farina per creare un addensante. Togli la padella dal fuoco e aggiungi il latte caldo. Rimetti sul fuoco e continua a sbattere finché la salsa non si sarà addensata.
3. Porta a ebollizione e cuoci a fuoco lento per 8 minuti, ancora sbattendo. Condisci con le spezie da pesce, sale e pepe e mescola fino a quando sarà ben amalgamato.
4. Spegni il fuoco e aggiungi i diversi formaggi, mescola fino a quando non si saranno sciolti. Versa la salsa in una pirofila da forno.
5. Metti i pezzi di eglefino scongelati e asciugati sopra la salsa; sopra disponi i broccoli insaporiti con un pizzico di sale. Cospargi con il cheddar extra e la mozzarella.
6. Cuoci in forno per 20 minuti fino a che il pesce è cotto e dorato con la salsa che ribolle. Servi con aneto fresco e spicchi di lime e a scelta pane croccante, patate o patatine fritte.