

Receta Cepesca:

Cazuelitas de rape con bechamel al horno con salmón y merluza:

Vuelta del verano y empiezan esos días en los que hace más frío que calor y lo que apetece es algo calentito. Os proponemos una receta especial con alto contenido en vitamina B12.

- **Ingredientes:** (6 personas)
- 3 colas de rape
- 200 gr. de salmón ahumado
- 200 gr. de merluza
- Sal
- Nuez Moscada
- Ajo
- Perejil
- Aceite de oliva virgen extra
- Queso para gratinar
- Cazuelitas de barro o recipiente de horno
- **Para la Bechamel:** (O puedes comprarla hecha)
- Mantequilla
- Leche
- Harina



Elaboración:

Pedimos en nuestra pescadería nuestro pescadito fresco, la merluza y el rape. Y compramos un paquete de salmón ahumado.

Troceamos nuestros pescados en trozos diferentes y en diferentes platos para dejarlo preparado. Pelamos un par de ajos y los cortamos pequeño. Cogemos la merluza y la salteamos con ajo y perejil. Y reservamos. Cogemos el salmón y lo juntamos con la merluza hecha.

En una sartén, ponemos un poco de aceite de oliva virgen extra y cocinamos el rape. Cuando ya esté perfecto lo unimos con nuestro bol de salmón y merluza.

Para la bechamel:

En la misma sartén o en una cazuela, echaremos una cucharada sopera de mantequilla y cuando esté derretida, tres cucharadas soperas de harina y lo vas removiendo con la mantequilla. A continuación echamos un vaso de leche y movemos. Añadimos un poquito de sal al gusto. Vas moviendo y que vaya espesando. Y añades al final el toque (una pizca) de nuez moscada. Una vez hecha lo pruebas y rectificas de sal.

Si has decidido no hacerla y comprarla, abres el *bric* y lo echas en la cazuela. Y mezclas el queso para gratinar.

En cualquier caso: Una vez hecha la bechamel:

Añadimos el pescado, le damos unas vueltas y pasamos la mezcla al recipiente apto para el horno. Si quieres hacer cazuelitas pues lo añades en cada una o bien en el mismo recipiente. Y añadimos el queso para gratinar.

Cuando estén gratinadas las sirves tal cual.

Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita www.cepesca.es