

RECETA DE MARISCO

LASAÑA DE BOGAVANTE CON ESPÁRRAGOS, ALCACHOFAS Y BECHAMEL LIGERA DE CURRY

INGREDIENTES:

1kg de bogavante
1 manojo de espárragos verdes
8 alcachofas tiernas solo los corazones
1 cebolla tierna
1 manojo de cebollino
50cc aceite de oliva virgen extra
Pasta fina de ravioli chino
1/4 litro de crema de leche
Harina de trigo
Dos dientes de ajo
Unas hojas de cilantro
1/2 cucharadita de curry
Sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

Cocemos el bogavante dejándolo ligeramente poco hecho.

Con los ajos salteados, la cabeza y el coral del bogavante hacemos un caldo concentrado. Se cuele y lo reservamos.

Salteamos las partes más tiernas de las alcachofas con los espárragos. A continuación añadimos el bogavante cortado en laminas no muy gruesas.

Hacemos una bechamel ligera con la harina, añadiéndole la crema de leche, el caldo concentrado de bogavante que teníamos reservado, el curry y las hojas de cilantro fresco.

Colocaremos la pasta fina cocida añadiendo finas capas de la farsa de espárragos, alcachofas y bogavante que bañaremos con la bechamel ligera de curry. Coronaremos con la cebolla salteada.