Volovanes

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: ELIA **Recetizador:** Pilar Sierra



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Intermedia
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Medio

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 100gr de gambas
- 200gr de pescadilla
- 200gr de rape
- 100gr de mantequilla
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 8 volovanes
- 100gr de harina

Preparación:

Paso 1

Comprar 100gr de gambas, una pescadilla de 200gr y 200gr de rape. Se cuecen las gambas, y el rape y la pescadilla se rusten como si fuera pollo, pero estos con mantequilla. cuando estén casi dorados, le pones la cebolla rallada y luego un tomate rallado.

Paso 2

Una vez rustido, se corta a trocitos, junto con las gambas, (las carcasas y cabezas de las gambas las pones en un mortero, y se pican para que salga el jugo. Se rellenan los Volovanes.

Paso 3

Aparte se hace la bechamel con el caldo del rustido y el jugo de las gambas y se echa colado por encima de los volovanes y se dejan 5 minutos al horno.