

LISTA CIBARIA DI MAGRO.

- 43. *Minestra di riso e rane.*
- 44. *Trota alla Chambord.*
- 45. *Uova alla Parmentier.*
- 46. *Carote alla Bechamelle.*
- 47. *Sogliole fritte alla Triestina.*
- 48. *Bignoli alla Boppard.*

43. **Minestra di riso e rane.** — Pulite un chilo di rane, mettetele in una casseruola ove vi sia già un soffritto di porri, indi bagnatele con 3 litri acqua e sale; lasciate bollire per 20 minuti. Passate il brodo allo staccio, levate le polpe alle rane: rovesciate ancora brodo e polpini in casseruola, spingete il tutto a fuoco: quando bolle, aggiungete 300 grammi di riso; un po' prima della sua cottura, unite 30 grammi formaggio grattugiato e un pezzetto di burro fresco.

44. **Trota alla Chambord.** — Squamate, disviscerate e lavate una freschissima trota: farcite il vuoto del ventre con una farcia di pesci (*Vedi N. 883*), imbrigliatela con dello spago: collocatela a fuoco in una navicella con un fondo legumi bagnandola poi con vino bianco, e alla prima ebollizione, esponetela a forno per 40 minuti, rivoltandola dopo 20 e cospargendola spesso colla sua cozione. Cotta che sia, scolatela e mettetela sopra un piatto, appoggiandola sul ventre; guarnitela con tartufi intieri cotti in marsala, morbidelle di pesci alle erbe fine e ostriche affogate in vino bianco e cosparse di salsa Normanna; mascherate il tutto di detta salsa e servitene anche una salsiera a parte.

Modo di fare la salsa Normanna: Versate in una casseruola 6 decilitri vellutata di pesci un po' densa: asponetela a fuoco con dei funghi e un mazzolino di legumi; lasciatela restringere, indi aggiungete la cozione delle dette ostriche; passatela alla stamigna, legatela con qualche tuorlo d'uova, un pizzico pepe cajenna e sale quanto basta.

45. **Uova alla Parmentier.** — Preparate 10 patate grosse, che farete cuocere a forno moderato. Cotte che siano, praticate in esse un'incisione rotonda alla superficie, e collo scavavere verdure svuotatele, lasciando soltanto uno spessore di 8 millimetri. Mascheratele internamente con una Bechamelle ai tartufi e mettete un uovo per patata. Salatele, copritele con dell'altra Bechamelle e un disco di tartufi; spruzzatele di burro, formaggio e pane grattugiato. Spingete nel forno sopra lastra, finchè le uova cominceranno a rappigliarsi. Servite sopra tovagliuolo.

46. **Carote alla Bechamelle.** — Tagliate a spicchi un chilo di carote: fatele cuocere in acqua e sale, scolatele e mettetele in saltiero con un pezzo di burro: fatele condensare a fuoco per alcuni minuti per poi aggiungervi una tazza di salsa Bechamelle fatta in questo modo: Mettete a fuoco una casseruola con 50 grammi burro e 50 di farina bianca; fate cuocere la farina senza che prenda colore stemperandola con 3 quin'i di panna, dibattendola con la frusta finchè bolle, aggiungendovi un pizzico pepe, polvere di tartufi, un po' di raschiatura noce moscata, formaggio grattugiato e sale. Dopo 20 minuti di ebollizione passatela, per poi adoperarla. Questa sarebbe la Bechamelle di magro, per quella di grasso, adopererete metà panna e metà sugo ristretto di carne.

47. **Sogliole fritte alla Triestina.** — Sopprimete la pelle e le interiora a 10 piccole sogliole: marinatetele con olio, sugo di limone, pepe, sale, prezzemolo e scalogne tritate. Dopo un'ora passatele ad una soluzione d'uova e poca farina e frigatele di bel colore in olio bollente. Scolatele e servitele contornate di prezzemolo fritto e quarti di limone.

48. **Bignoli alla Boppard.** — Subbollite in siroppo al kirsch, per 10 minuti circa, 200 grosse ciliege senza nocciuolo, indi infilzatele a 10 su stecchi: mascheratele totalmente di pasta da friggere (*Vedi N. 426*) e cuocetele di bel colore nello strutto bollente: scolateli, asciugateli, servendoli subito spolverizzati di zucchero vanigliato levando loro gli stecchi.