

LISTA CIBARIA DI MAGRO.

547. *Zuppa morbidelle di cavolfiori.*

548. *Fette di trota alla Piemontese.*

549. *Frittata alle rane.*

550. *Crochette di luppoli.*

551. *Filetti di sgombri alla gratella.*

552. *Maddalena bianca.*

547. **Zuppa morbidelle di cavolfiori.** — Cuocete un broccolo; sgocciolatelo, fatelo a pezzetti ponendolo poi in una casseruola con 2 tazze di Bechamelle (*Vedi N. 46*), 4 tuorli d'uova, 20 grammi formaggio, sale e noce moscata. Amalgamate bene a fuoco senza farlo bollire, indi versatelo sopra un piatto; raffreddato che sia lo farete in tante nocciuole, passandole al pane poi all'uovo e di nuovo al pane. Friggetele di bel colore in una padella di strutto bollente; sgocciolatele e servite in 3 litri brodo di rane.

548. **Fette di trota alla Piemontese.** — Tagliate a fette da 3 centimetri una grossa trota; fatela cuocere in acqua e sale con legumi, disponendola poi sopra piatto cosparsa di salsa diplomatica e guarnita con cassetine d'animelle di carpio.

Modo di fare la salsa diplomatica: Apparecchiate in un casseruolino una tazza di Bechamelle (*Vedi N. 46*); aggiungetela con burro di gamberi, pepe cajenne, sugo di limone e un triturato di tartufi.

549. **Frittata alle rane.** — Levate i polpini ad un chilogramma di rane, metteteli a fuoco in un casseruolino con burro e cipolla tritata; salateli, spruzzateli con un po' di vino bianco lasciandoli cuocere. Ponete a fuoco una padella di ferro con burro: unitevi le rane, 10 uova e un pizzico prezzemolo tritato e terminate la frittata.

550. **Crochette di luppoli.** — Fate cuocere in acqua e sale 500 grammi luppoli teneri; scolateli, tagliandoli poi a pezzettini e metteteli a fuoco in una casseruola nella quale avrete preparato un soffritto di porri; dopo 10 minuti, aggiungete 4 decilitri di densa Bechamelle, un po' di formaggio, raschiatura noce moscata e due tuorli d'uova. Freddo che sia il composto, terminate le crochette come è descritto al N. 146.

551. **Filetti di sgombri alla gratella.** — Levate i filetti a sei piccoli sgombri; parateli e marinateli per 30 minuti. Fateli cuocere, sopra gratella, leggermente unta, cospargendoli di burro e della loro marinatura e serviteli sopra una salsa Remolade (*Vedi N. 560*) contornati di fette di limone e prezzemolo.

552. **Maddalena bianca.** — Dose: farina 150 grammi, zucchero 170 grammi, burro 80 grammi, chiari d'uova 9, maraschino 2 cucchiaini. Lavorate per 15 minuti circa i chiari collo zucchero, poscia aggiungete il burro fuso: in ultimo la farina e il maraschino. Versate il composto in uno stampo unto ed infarinato e spingetelo in forno moderato a cuocere.