

Rape a la marinera



Nombre de la receta

Rape a la marinera

Tiempo

45 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

4

Alérgenos

- Crustáceos
- Gluten
- Pescado
- Moluscos
- Sulfito

Descripción

Rape con gambas y almejas y un majado de perejil

Ingredientes

- 1 Kilo de trozos de cola de rape (congelado)
- 8 langostinos
- 1 puñado de almejas

- 4 ramas de perejil
- 1 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada sopera de harina
- 100 gramos de harina (para el rebozado)
- 1/2 vasos de vino blanco
- 200 mililitro de aceite de girasol
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- al gusto de sal
- 1 pizca de azafrán (opcional)

Pasos

1 Vamos a comenzar nuestra receta pelando los langostinos y cociendo en un cazo las cabezas y las cáscaras con un poco de agua. Lo ponemos a hervir y cuando hayan soltado el jugo, reservamos.



2 En un mortero ponemos el ajo pelado y el perejil picado y lo majamos con un poco de sal.



3 Por otro lado cogemos el rape una vez descongelado, le echamos una pizca de sal, enharinamos levemente y pasamos a freírlo en el aceite de girasol. No hace falta que se cocine del todo pues luego se terminará de hacer en la salsa.



4 Ahora apartamos los trozos y los reservamos.



5 En la misma sartén, quitamos el aceite de freír y salteamos los langostinos pelados. Una vez salteados los apartamos también con el rape frito.



6 Añadimos la majado de perejil el vino y removemos.



7 Por otro lado, en una sartén o cazuela limpia ponemos el aceite de oliva y sofreímos la cebolla picadita. Cuando se haya pochado ponemos una cucharada rasa de harina. Movemos unos segundos para que la harina se cocine.



8 Ahora añadimos el majado con el vino y esperamos a que evapore un poquito el alcohol.



9 A continuación añadimos el caldo de cocer las cabezas de los langostinos bien coladito y añadimos también el rape y los langostinos. Ponemos al fuego sobre un cuarto de hora a fuego medio, y antes de que se vaya evaporando la salsa, añadimos el puñado de almejas. Rectificamos de sal y ponemos una pizca de azafrán a nuestro gusto si deseamos. Cuando la salsa esté a nuestro gusto, apartamos y emplatamos para disfrutar con nuestro pescado.



Observaciones o consejos

No hay observaciones o consejos.

Autor

Matilde Linares

