

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

