



Atelier de Cocina

RAPE A LA MARINERA

Ingredientes:

- 4 rodajas de rape de 200 grs. cada una
- Sal
- Pimienta
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Harina de garbanzos o harina de almendra
- 1 cebolla pequeña picada en brunoise
- 1 cucharada de almendras peladas o almendra en granillo
- 3 dientes de ajo cortados en láminas finas
- 1 guindilla roja seca sin semillas picada fina
- 1 manojo de perejil picado
- 1/8 litro de vino blanco
- ¼ litro de caldo de pescado
- 8 gambones

Elaboración:

Lavar las rodajas de rape, escurrir y, a continuación, salpimentar. Reservar.

Calentar el aceite, pasar las rodajas por harina de garbanzos o de almendra y dorar por cada lado. Una vez hecho esto, colocar en una fuente refractaria o gastronorm.

Rehogar la cebolla en el aceite sobrante. Añadir seguidamente las almendras, el ajo y las guindillas y saltear todos estos ingredientes.

Incorporar el perejil, regar con vino blanco y llevarlo a ebullición.



Atelier de Cocina

Pasar la salsa por la batidora y completar con el caldo de pescado.

Hervir de nuevo y regar las rodajas con la salsa.

Introducir en el horno precalentado a una temperatura de 175 ° C y hornear durante un período de 10 a 15 minutos.

Pasar los gambones por la plancha/ sartén/... y acompañar con el pescado. (lo podemos hacer con la carcasa o totalmente limpio)

Montaje:

Servir una rodaja de pescado o la cola (dependerá del tamaño del rape) con la salsa y acompañar con 3 gambones.