

Rape en Salsa con Verduras

La verdad, es que el rape como mejor está es en salsa. En esta receta el toque especial se lo da el anís estrellado, pero en el caso que te resulte difícil de encontrar lo puedes sustituir por semillas de anís molidas, por hinojo fresco rehogado junto con la cebolla o por medio taponcito de anís seco, añadido justo antes de servir (en este último caso, no se aconseja recalentar el plato).

INGREDIENTES:

- 4 Colitas de rape de 150g c/u
- 1 Zanahoria
- ½ Cebolla
- 15-20 Judías verdes
- 2 Nabos
- ½ Ramita de apio
- 1 Diente de ajo
- 1 Tomate maduro
- 1 Hoja de laurel
- 1 Anís estrellado o ¼ cucharadita anís o hinojo molido.
- 1 Cucharadita pimentón de la Vera
- 2 Cucharadas aceite oliva

4

Raciones



NOTA:

Para hacer este plato aún más especial, puedes añadir unos langostinos o unos mejillones

ELABORACIÓN:

1. Pelar la zanahoria, apio, cebolla, nabos y diente de ajo. Cortar pequeño.
2. Quitar las puntas a las judías verdes y cortar a trocitos.
3. Rallar el tomate.
4. En una cazuela rehogar a fuego lento la cebolla, zanahoria, apio con el aceite.
5. Agregar las judías verdes y el nabo, dar unas vueltas.
6. Añadir el ajo, pimentón y seguidamente el tomate. Cocinar hasta que el tomate esté hecho.
7. Adicionar agua hasta cubrir un par de dedos por encima de las verduras, la hoja de laurel y el anís estrellado hervir 10 minutos.
8. Poner el pescado, cocinar 8-10 minutos más, hasta que el pescado esté hecho y la salsa haya reducido. Espolvorear con perejil fresco y servir.