

Zarzuela de Rape

Este es un plato ligero con el que te puedes lucir si tienes invitados en casa, es vistoso, sabroso y lo puedes hacer con antelación (incluso el día anterior) y luego sólo recalentarlo 3 minutos antes de servirlo. Y así poder disfrutar de tus invitados o simplemente de tu familia.



INGREDIENTES:

- 4 Colitas de rape (150-200g c/u)
- 4 Gambones
- 4 Langostinos
- 12 Mejillones
- 1 Cebolla grande
- 2 Tomates medianos
- 400g Judías verdes
- 1 Pimiento rojo pequeño (opcional)
- 1 Cucharadita de pimentón dulce
- ½ L. Fumet (caldo de pescado)
- 2 Hojitas de laurel
- 1 Diente de ajo grande
- 2 Cucharadas perejil fresco

6

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Cortar el rape en rodajas de 2 dedos de grosor. Retirar las barbas al marisco. Reservar.
2. Pelar la cebolla y cortar en trocitos pequeños.
3. Rallar el pimiento (si lo utilizas) y el tomate por separado.
4. Lavar, quitar las puntas y cortar a trocitos las judías verdes.
5. Pelar el ajo, quitarle el germen y machacarlo en un mortero con la mitad del perejil y un poco de sal.
6. En una cazuela de base gruesa, pochar la cebolla con el aceite y un poco de sal, a fuego lento y tapada. Cuando la veamos casi transparente: agregar 100ml de fumet y dejar evaporar.
7. Añadir el pimiento rallado, dar unas vueltas, el pimentón y seguidamente el tomate rallado y las judías verdes.
8. Cuando el tomate lo veamos hecho, adicionar el resto fumet y hervir 5 minutos.
9. Agregar los trozos de rape salpimentados, el marisco y la picada de ajo y perejil. Cocinar 5 minutos más o hasta que veamos el pescado hecho. Rectificar de sal.
10. Espolvorear con el perejil reservado justo antes de servir.