

Raya en Salsa de Cebolla

La raya, también llamada rajà en la zona del mediterráneo, es un **pescado blanco muy bajo en grasa** (apenas aporta 1g de lípidos por cada 100g) y **con pocas calorías** (79kcal/100g). Tiene valores similares de vitaminas y minerales a otros pescados blancos, pero **destaca su aporte de vitamina B12** (superior al de carnes y lácteos) que es **imprescindible para la maduración de los glóbulos rojos, la formación del material genético y el buen funcionamiento de las neuronas**.

INGREDIENTES:

- 400g Raya
- 2 Cebollas medianas
- 1 Hoja de laurel
- 1 Diente de ajo
- Una ramita de perejil
- ½ Vaso fumet (caldo de pescado)
- 2 Cucharadas de aceite oliva

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar las cebollas y cortar en juliana
2. Rehogar la cebolla tapada, a fuego lento con el aceite y la hoja de laurel hasta que esté transparente.
3. Retirar la piel al ajo u machacar en el mortero con la rama de perejil, diluir con un poco de fumet o agua y reservar.
4. Agregar el fumet a la cebolla y dejar hervir 5 minutos o hasta que se evapore la mitad del caldo.
5. Adicionar el pescado, cocinar tapado 5 minutos, dar la vuelta y cocinar 5 minutos más.
6. Añadir el majado de ajo y perejil, remover y servir.