

ESCABETX DE RAP

Ingredients per a 4 persones (580 calories per ració)

1kg de rap sense espina tallat en 8 troços

Un porro tallat a troços mitjanets

Una ceba tendrà tallada en juliana

Una pastenaga tallada a trocets

Una mica de gingebre, pell de llimona i de taronja picats i all i julivert picat

Farigola, llaurer i una cullerada de pebre roig dolç

20 cl d'oli i 10 cl de vinagre

Enfarinem lleugerament els talls de rap, que haurem salpebrat, i els fregim amb la meitat de l'oli. Reservem.

En el mateix oli sofregim el porro, la ceba i la pastanaga durant 5 minuts. Afegim el gingebre, la pell de llimona i taronja, i l'all i julivert i continuem sofregint 2 minuts més. Adjuntem el pebre roig, la farigola i el llaurer; hi tirem la resta d'oli i el vinagre i deixem coure 4 minuts més. Finalment hi posem el rap, cobrim amb aigua i parem el foc 3 minuts més tard. Li va bé 24 hores de nevera i es pot servir a temperatura ambient acompanyat d'una patata bullida.



Ingredients



Escabets de rap