

RAP A LA MANERA DE LA MARIA DE CASA ELS AVIS

Ingredients per a 4 persones (920 calories per ració)

Una cua de rap de 1,2 kg de pes

500 gr. de mongeta tendra perona

500 gr. de carxofes

300 gr. de pèsols superfins congelats

All, ceba, tomata, pebrot verd, pebre, un raig de xerès i oli d'oliva

Per a la maonesa: un ou, unes gotes de llimona, sal, mig gra d'all i 30cl. d'oli d'oliva

A la peixateria heu de dir que us separin els dos lloms del rap, ben nets i que us els lliguin capicuat. L'espina central i les restes de la neteja del rap les guardeu per a fer un fumet.

Feu aquest fumet (foto n°1), posant a bullir durant 20 minuts, aquestes restes amb molt poca aigua salada (25cl.). Reserveu.

En una cassola, i amb oli bastant calent, marqueu el rap lligat, pels quatre costats (foto n°2).

Ruixeu amb el xerès, afegiu l'all i els trossos de ceba i tomata, abaixeu el foc al mínim i ho deixeu rostir tapat durant quinze minuts (foto n°3). Reserveu el rap i deixeu que la ceba, la tomata i els alls s'estovin durant 20 minuts més a foc molt lent. Si us queda massa sec tireu-hi una mica de fumet i el suc que deixi anar el rap quan es refredi. Passeu la salsa resultant pel "xino" i reserveu. Talleu les mongetes i les carxofes a trossos petits i en una altra cassola les feu coure amb el fumet i un raig d'oli d'oliva. Primer hi poseu els pèsols i les mongetes i al cap de cinc minuts hi afegiu les carxofes. Ho deixeu coure 10 minuts més.

Quan el rap s'hagi refredat, es deslliga i es talla a rodanxes d'un dit de gruix. S'ha d'anar en compte per tal que el rap no se'ns trenqui. En una plata d'enfornar, reconstruiu el rap i disposeu a banda i banda les verdures cuites. Salsegeu amb la salsa reservada i napeu el rap amb una maonesa feta en el pímer amb l'ou, les gotes de llimona, la sal i els 30 cl. d'oli d'oliva (foto n°4). Escalfeu-ho al forn a baixa temperatura abans de servir-ho.

La maonesa també la podeu fer substituint l'ou per 15 cl. de llet (entera, semi o desnatada) que, com que no té ou, us aguantarà molt més sense el perill de fer-se malbé.



Ingredients



Foto 1



Foto 2



Foto3



Rap a la manera de la Maria de casa els avis