

RAP ALLAGOSTAT

Ingredients per a 4 persones (400 calories per ració; 600 amb salsa tàrtara)

1,2 kg de rap (només els dos lloms, sese espina i lligats)

Una ceba, un pebrot verd i un tomacó, tallats a trossos petits

Oli d'oliva, sal i pebre vermell dolç (millor de la Vera)

4 grans d'all i quatre pebrots del "piquillo"

Un ou, oli d'oliva, una mica de ceba picada, tàperes, i cogombrets: tot ben picat per a la salsa tàrtara

En una plata d'enfornar feu un llit amb la ceba, el pebrot verd i els tomacons; amaniu-ho amb oli i sal i col·loqueu a sobre els talls de rap salats, untats amb oli i ben arrebossats amb abundant pebre vermell (foto 1). Enforneu durant 18 minuts a 200 graus i després deixeu que es refredi a fora del forn. Quan s'hagi refredat tal·leu el rap a llesques d'un dit de gruix. Poseu en una cassoleta amb una mica d'oli tota la verdura, juntament amb els "piquillos" i els grans d'all, i feu-ho coure a foc molt fluix durant uns 45 minuts. Incorporeu l'aigua que haurà deixat el rap en refredar-se i passeu-ho pel pímer fins que quedi ben fi.

Se serveix fred juntament amb aquesta salsa també freda. Podeu fer també una salsa tàrtara d'acompanyament fent una maionesa a la qual hi barregeu la ceba picada, les tàperes i els cogombrets.



Ingredients



Foto 1



Rap allagostat