

Qué fácil es cocinar con


COOKING CHEF



Rape alangostado con ensalada

4 personas



Accesorios necesarios:



Tiempo:



Ingredientes

- 1 cola de rape cortada en 4 lomos
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- ½ l. de agua
- 2 hojas de laurel
- Ensalada al gusto

Preparación

1. Salpimenta y ata los lomos de rape para simular una cola de langosta.
2. En un plato, coloca el pimentón y reboza los lomos. Añade un chorrito de aceite por encima de cada uno, frotándolos para que se impregnen bien. Colócalos en la cesta de vapor.
3. Coloca en el bol el agua y las hojas de laurel y programa 5 minutos, a 105° y velocidad mínima, sin herramienta.
4. Cuando llegue a 100°, introduce el cesto con el rape en su interior, acopla la tapa y programa 13 minutos, 105°, velocidad mínima, sin herramienta. Comprueba que el rape esté cocido.
5. Déjalo atemperar y luego introdúcelo en el frigorífico. Ha de estar frío para poder cortarlo. Puedes hacerlo el día anterior.
6. Prepara una ensalada al gusto, corta el rape a rodajas gruesas y colócalo por encima de la ensalada. También puedes servirlo con una mayonesa bien fría.