



Rape en salsa verde



Ingredientes:

- 80 gr. de guisantes congelados
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 120 gr. de gambas peladas congeladas
- 2 colas de rape congeladas
- harina para rebozar
- perejil al gusto
- 10-15 almendras picadas
- aceite de oliva
- 1 vaso pequeño de vino blanco
- 1 vaso grande de agua

Indicaciones:

1. Enharinar y freír un poco el pescado.
2. Apartarlo del fuego cuando ya esté dorado.
3. Picar la cebolla y freírla en el mismo aceite del pescado.
4. Picar el ajo y añadirlo a la sartén en la que se está dorando la cebolla.
5. Añadir las gambas y dejarlas que cojan color.
6. Agregar los guisantes y remover.
7. Incorporar el rape y dejar que se impregnen de la salsita.
8. Añadir el vaso pequeño de vino y dejar que se evapore.
9. Agregar un vaso de agua y dejar que hierva.
10. Mientras tanto, trocear las almendras y añadirlas a la sartén.
11. Añadir el perejil, en abundancia, y remover.
12. Dejar que cueza un rato todo junto.
13. Transcurridos unos minutos, ya estará listo para servir.

Sugerencias de presentación: Se puede acompañar con patatas hervidas, ensalada, etc.

En esta receta hemos:

- cortado unos bastoncitos de zanahoria, pimiento rojo y patata;
- añadido los bastoncitos a un recipiente para microondas junto con un poco de sal, aceite y vino blanco;
- introducido el recipiente en el microondas durante 8-10 minutos (el tiempo depende de la cantidad de verduras y la potencia del microondas).