



Raya en escabeche

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 min. + reposo

COMENSALES

4

DIFICULTAD

Fácil

Elaboración

- 1 Para descongelar la raya de forma correcta, lo haremos lentamente. La recomendación desde Hiperxel siempre es que los productos se saquen del congelador el día anterior y se descongelen en el frigorífico en un recipiente con rejilla y tapado. Con la raya descongelada y, al estar ya limpia de pieles, sólo nos queda secarla bien con un papel de cocina antes de proceder.
- 2 Troceamos cada una de las alas en cuatro partes y las enharinamos. Calentamos un chorrito de aceite de oliva en una sartén y freímos el pescado por todas sus caras. No debemos cocinarlo en exceso, terminaremos su preparación en el escabechado. Reservamos.
- 3 En una cazuela ancha calentamos un chorrito del aceite de oliva virgen extra. Cuando el aceite esté caliente, añadimos el ajo y la cebolla directamente congelados. Sofreímos la verdura durante 5 minutos sin parar de remover.
- 4 Incorporamos el puerro, la zanahoria y el perejil congelados, las hojas de laurel, los granos de pimienta y el tomillo seco. Continuamos sofrriendo las verduras, hasta que estén blanditas, unos 15 minutos. Es importante mantener un fuego vivo pero controlado para evitar el efecto "cocción" de las verduras y, al mismo tiempo, conseguir que no se nos quemen.
- 5 Cuando las verduras estén listas, añadimos el pescado a la cazuela y salamos. Cubrimos con el resto del aceite de oliva virgen extra, el vinagre y el agua y cocinamos durante 5-7 minutos. Pasado este tiempo, tapamos la cazuela y dejamos que el escabeche repose 24 horas antes de consumirlo.

Ingredientes

1kg alas de raya sin piel

150gr zanahoria dado

150gr puerros

2 cdtas. ajo troceado

1 cdtas. perejil troceado

250ml vinagre de vino

250ml de agua

250ml de aceite de oliva

1 cdtas. de tomillo seco

Pimienta negra en grano

2 hojas de laurel

2 cdas. de harina

Sal