



# Rape en salsa de cava

TIEMPO DE PREPARACIÓN

**60 minutos**

COMENSALES

**4**

DIFICULTAD

Media

## Elaboración

### Preparación del caldo de pescado

- 1 Descongelamos las cabezas de congrio en un tupper con rejilla inferior que dejaremos en el frigo desde la noche anterior y reservamos.
- 2 En una cazuela con un chorrito de aceite de oliva caliente, añadimos las zanahorias y el puerro sin descongelar. Rehogamos a fuego medio-alto durante 4 o 5 minutos, hasta que comienza a dorarse la verdura.
- 3 Añadimos el perejil picado, la hoja de laurel y las cabezas de congrio. Cubrimos con agua abundante, salamos y tapamos la cazuela.
- 4 Desde el momento en que comience a hervir, cocinamos el caldo unos 30 minutos. Colamos y reservamos.

### Preparación del rape

- 1 Descongelamos la cola de rape colocándola en un tupper con rejilla que guardaremos dentro del frigo de un día para otro. Una vez descongelado lo secamos bien con un papel de cocina.
- 2 Limpiamos el rape de posibles restos de piel y espinas exteriores. Hacemos un corte longitudinal y retiramos la espina central. Una vez que tenemos el pescado sin espinas lo troceamos en lomos a nuestro gusto.
- 3 Calentamos una cucharada de aceite de oliva en una sartén y añadimos la cebolla troceada sin descongelar. Cuando comience a dorarse incorporamos a la cazuela el rape que previamente habremos enharinado. Cocinamos el rape por ambos lados mientras la cebolla termina de hacerse.
- 4 Añadimos el perejil picado y regamos con el cava. Cocinamos durante 2 o 3 minutos y retiramos el rape de la cazuela. Lo reservamos.
- 5 Añadimos los guisantes sin descongelar. Los cocinamos durante 2 o 3 minutos e incorporamos la nata y el caldo de pescado a la cazuela. Cocinamos la salsa hasta que veamos reduce un poco. Incorporamos de nuevo el rape a la cazuela y lo cocinamos 3 o 4 minutos más dentro de la salsa. Servimos el pescado al momento.

## Ingredientes

- 2 cabezas de congrio
- 150g de zanahoria dado
- 150g de puerros troceados
- 2 cdas. de perejil picado
- 100g de cebolla troceada
- 1 cola de rape de 1-1,5kg
- 150g de guisantes
- 200ml de cava
- 2 cdas. de harina
- 100ml de nata
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra