



<https://www.mepillasquisando.com>



1281 - RAPE CON TOMATE



INGREDIENTES:

- 1'5 kg. de Rape.
- 4 Tomates.
- 1 Cebolla.
- 1 Pimiento verde.
- 1 Cucharadita de Harina.
- 2 Dientes de Ajo.
- 1 Hoja de Laurel.
- Un poquito de Orégano.
- Sal, Aceite de oliva y Harina.

ELABORACIÓN:

El rape sólo tiene una espina central y es muy fácil de limpiar, pues a cada lado de la misma sale una tira de pescado, sin peligro de encontrarse luego espinas. Cortamos en pedazos más o menos iguales. Ponemos en la sartén aceite. Salamos y rebozamos el rape en harina y vamos echando poco a poco en la sartén, a fuego más bien vivo, dándole vueltas para que únicamente se dore sin freírse. Vamos colocando los trozos de rape en una cazuela de barro o fuente de horno. Añadimos a la sartén un poco de aceite y la cebolla picada bien finita. Dejamos dorar. Añadimos una cucharada de harina, dejándola también dorarse. Quitamos la piel a los tomates y picamos muy finamente, echándolos sobre la cebolla. El pimiento lo cortamos en tiras y dejamos todo ello sofreír durante 15 minutos, añadiéndole el laurel, el orégano y la sal. Vertemos sobre el rape y metemos a horno fuerte 10 minutos.

FACEBOOK: Cocina Española Casera