

Potaje de Rape y Alubias

En Semana Santa son muy habituales los potajes de legumbres con verdura y/o pescado. Esta es una variante de uno de esos potajes que normalmente se pasan la mañana en el fuego pero adaptado a los tiempos que corremos; En este caso no te lleva más de 15 minutos prepararlo y está realmente bueno, como los de antes.

INGREDIENTES:

- 400g Rape
- 1 y ½ bote de alubias blancas cocidas
- 1 cebolla
- 1 ajo picado
- 200ml fumet (caldo de pescado)
- Laurel, perejil
- 2 Cucharadas aceite de oliva
- ½ Cucharadita de pimentón de la Vera dulce
- 150g tomate troceado

4

Raciones



NOTA:

Si quieres dar un toque más sofisticado añade a este plato unas almejas 2-3 minutos antes de servir (lo justo para que se abran)

ELABORACIÓN:

1. Cortar el rape en tacos de 4x4 cm aproximadamente.
2. Pelar y picar la cebolla.
3. Sofreír la cebolla con un poco de aceite de oliva, agregar el ajo picado, el laurel, el pimentón y por último el tomate. Cocinar 5 minutos.
4. Añadir el rape, dar unas vueltas y seguidamente el fumet hasta cubrir y las alubias lavadas y escurridas. Cocer hasta que el pescado esté hecho (unos 5 minutos más)
5. Servir caliente espolvoreado con un poco de perejil picado.