

Rape al horno con espárragos en vinagreta de tomate y nueces



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Lola Cocinilla **Recetizador:** Paz



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Baja en colesterol

Otros: Cocina Creativa

Coste: Medio

Descripción:

Ingredientes para 2 personas :

- 2 Colas de Rape
- 1 Patata grande
- 1 Cebolla mediana
- 6 Espárragos trigueros
- 1 Tomate
- Un puñado de Nueces peladas
- Un chorrito de Vino blanco
- 1/4 vaso de Caldo de pescado
- Sal y Pimienta
- Aceite de oliva
- Vinagre de módena
- Agua

Preparación:

Paso 1

Precalentar el horno a 210°C. Pelar la patata y cortarla a rodajas. Cortar la cebolla en juliana. Salpimentar, poner en un plato y meter en el microondas a máxima potencia 5 minutos.

Paso 2

Lavar los espárragos. Cortar la parte más dura y desecharla. Cortar el resto a trozos grandes y hervir en agua sin sal 5 minutos.

Paso 3

En una fuente de horno echar un chorreón de aceite. Colocar las patatas y la cebolla en el fondo y el rape salpimentado encima.

Paso 4

Añadir los espárragos salpimentados, regar con el vino y el caldo y echar un chorreón de aceite. Introducir la fuente en el horno 15 minutos.

Paso 5

Mientras tanto se prepara la vinagreta. Cortar el tomate a trocitos muy pequeños.

Paso 6

Majar en el mortero las nueces.

Paso 7

Mezclar el tomate y las nueces. Salpimentar y echar una cucharada de aceite y una de vinagre.

Paso 8

Servir el rape con las patatas a un lado del plato y al otro los espárragos con la vinagreta encima.