

# Rape al horno con espárragos en vinagreta de tomate y nueces



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Lola Cocinilla **Recetizador:** cristina buch i



**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

Precalear 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.*