



RAP A LA MARINERA

Receptari de menús saludables amb plats típics de la cuina catalana. Diputació de Barcelona



Ingredients per a quatre persones:

500 g de rap
1 fetge de rap
500 g de musclos de roca
Una quinzena de cloïsses
Farina
Sal
Oli d'oliva

Per a la salsa

2 cebes
4 tomàquets madurs
½ got de vi blanc
1 manat de farigola i fonoll

Per a la picada

2 grans d'all
2 llesques de pa fregit
10 ametlles
Safrà



Preparació prèvia

Netejar tots els ingredients prèviament.

Elaboració

Salpebrem i enfarinem el rap. El fregim lleugerament en una cassola de ferro amb oli d'oliva ben calent. Reservem les rodanxes de rap.

A la mateixa cassola fem el sofregit amb ceba ben tallada. Quan estigui rossa, posem el tomàquet pelat i trinxat, i el deixem fer a foc lent. Cap al final, posem el vi blanc i el deixem coure una mica perquè s'evapori l'alcohol.

A part, posem els musclos en una cassola amb una mica d'aigua al foc perquè s'obrin. Els reservem.

Quan el sofregit s'hagi concentrat, posem el rap i les herbes. Afegim un parell de tasses d'aigua (la salsa no ha de quedar aigualida ni tampoc massa densa).

Fem una bona picada amb l'all, les llesques de pa fregit, uns brins de safrà passats pel forn, les ametlles torrades i el fetge de rap.

Posem la picada a la cassola, deixada amb el sofregit. Ho deixem coure a foc lent durant uns deu minuts. Al final posem les cloïsses i els musclos.

Presentació

Servim el rap acompanyat de les cloïsses, la salsa i una mica d'herbes aromàtiques.

