

# Rape en salsa marinera



## Ingredientes

- 1 cola de rape de 900-1000 gr aproximadamente o 4 colas de rape individuales
- 6 dientes de ajo laminados
- 350 gr de tomates rojos rallados
- Perejil picado
- Un pellizco de sal y azúcar
- 500 gr de patatas peladas
- ½ cucharadita de pimiento rojo dulce
- 2-3 rodajas de guindilla
- Caldo de pescado o agua mineral c/s
- Maizena
- Sal y pimienta
- 150 de guisantes (peso neto)

## Preparación

Pulir y separar de la espina los dos lomos del rape y cortarlos en 4-8 supremas.

Poner en un recipiente las espinas del pescado y agua fría, condimentar muy ligeramente y hervirlo durante 30 minutos, colar y reservar.

Poner un fondo de aceite y los ajos en una cazuela de fondo grueso y cuando los ajos tomen un poco de color, incorporar el tomate y el perejil, condimentar ligeramente y sofreír hasta que esté confitado pero sin dejar que pierda el color rojo vivo. Añadir las patatas cortadas a rodajas no muy delgadas y darles unas vueltas, espolvorear con el pimiento rojo y la guindilla, cubirlas con el caldo, sazonar, tapar y dejar cocer 20 minutos aproximadamente. Condimentar los trozos de rape, pasarlos por la Maizena e introducirlos en la cazuela cuando las patatas estén casi cocidas y mantener la cocción más lenta unos 5-7 minutos más añadiendo más caldo si hace falta.

Mientras, hervir los guisantes 5 minutos i añadirlos a la cazuela unos momentos antes de finalizar la cocción. Afinar la condimentación, espolvorear con perejil picado, dejarlo reposar un par de minutos y servirlo a continuación.

Este plato de confección muy sencillo y saludable se puede hacer con cualquier tipo de pescado.