Glow Bone



PLATOS PRINCIPALES

Verdinas con rape y langostinos

2h · 4 raciones · 468 kcal

Ingredientes

- 350 g de verdinas
- 400 g de rape limpio
- 12 langostinos
- La cabeza y las espinas del rape
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate maduro
- Unas ramas de perejil
- Un chorrito de brandy
- Aceite de oliva
- Agua
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	39 g
Grasas	6,5 g
Hidratos	60 g
Fibra	20 g

Elaboración

1. Deja las verdinas en remojo la noche anterior
2. Al día siguiente, escúrrelas y enjuágalas
3. Pela los langostinos y reserva los cuerpos
4. Dora en un poco de aceite la cabeza y las espinas del rape
5. Añade las cabezas y las cáscaras de los langostinos, tuéstalas y aplasta un poco las cabezas para que suelten el jugo
6. Echa un chorrito de brandy y rasca el fondo de la olla para recuperar todo lo doradito
7. Deja que reduzca, añade agua hasta cubrir y echa las ramas de perejil
8. Cuece a fuego suave 20-25 min y cuela el fumet
9. Sofríe la cebolla, la zanahoria y el ajo picados
10. Añade el tomate rallado y deja que reduzca
11. Incorpora las verdinas, cúbrelas con el fumet y deja que se hagan a fuego suave hasta que estén tiernas, unas 1 y media a 2 h
12. Si hace falta, añade más fumet caliente

13. Para que el caldo quede bien meloso, tritura unas cucharadas de verdinas con parte de las verduras y un poco de caldo
14. Devuélvelo a la olla y mezcla
15. Marca el rape en dados y los langostinos en una sartén bien caliente con un hilo de aceite
16. Incorpora los dos al guiso en los últimos 2 minutos para que terminen de hacerse ahí y queden jugosos
17. Prueba y ajusta de sal

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Glow Bone
cooknest.app/@glow-bone · Instagram @glow_bone