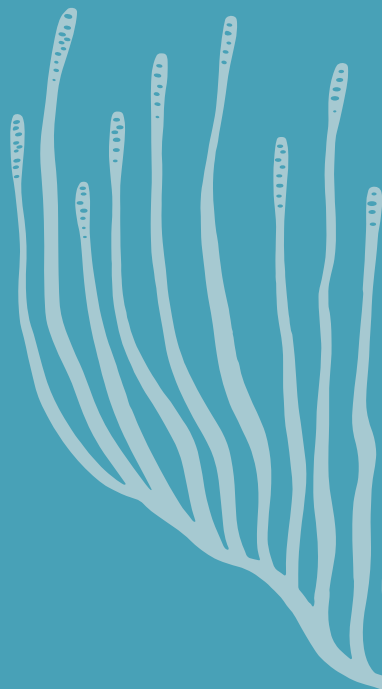
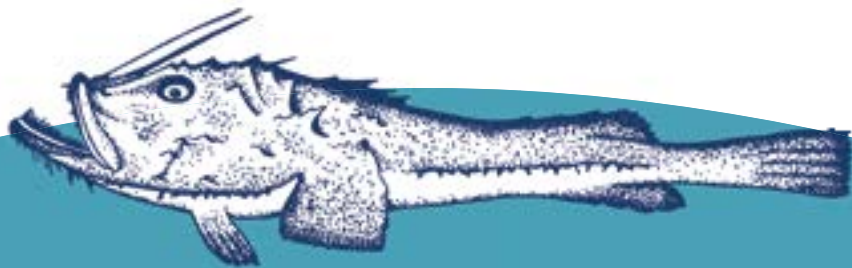


Felipe y Bárbara Luzón

RAPE



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

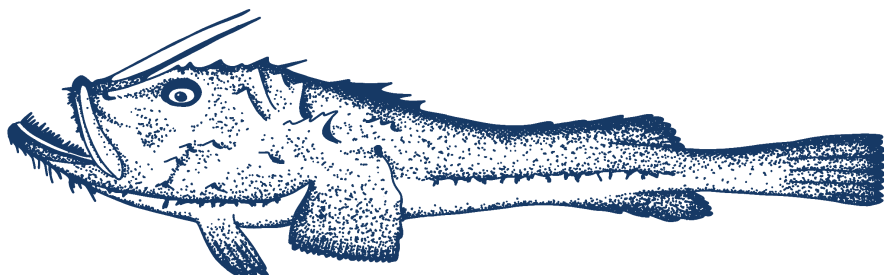


ENTRE MARES
Y FOGONES



Felipe y Bárbara Luzón

RAPE



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

ENTRE MARES Y FOGONES: RAPE

EDITA

© Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación
Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones

AUTORES

Felipe Luzón Nogué
Bárbara Luzón Fernández

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Marta Díaz

IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN

Editorial Cuarto Centenario

NIPO: 003220808
DL: M-13277-2022
ISBN: 978-84-491-1606-3

DISTRIBUCIÓN Y VENTA

Paseo de la Infanta Isabel,1
28014 Madrid
Teléfono: 91 347 55 41

Tienda virtual: www.mapa.gob.es
<https://servicio.mapama.gob.es/tienda/>
e-mail: centropublicaciones@mapa.es

Catálogo de Publicaciones de la
Administración General del Estado:
<https://cpage.mpr.gob.es/>

En esta publicación se ha utilizado papel
libre de cloro de acuerdo con los criterios
medioambientales de la contratación pública.

Aviso Legal: los contenidos de esta publicación
podrán ser reutilizados, citando la fuente y la fecha,
en su caso, de la última actualización.

Las opiniones expresadas en esta obra corresponden
exclusivamente a sus autores y no reflejan
necesariamente los puntos de vista del Ministerio de
Agricultura, Pesca y Alimentación.



A nuestras familias



Índice de Recetas



Introducción	15
Aguacate relleno de marisco	21
Albóndigas de habas con hígado de rape	22
Alcachofas con rape y almejas	23
All cremat de rape	23
Arroz caldoso a la portuguesa	24
Arroz con hígado de rape y huevas de erizo	25
Arroz con setas, rape y cigalas	25
Brocheta de bacalao y rape	26
Brocheta de rape	26
Brocheta de rape y cigalas	27
Brocheta de rape y morcilla	27
Bullabesa	28
Burrida de rape	29
Caldereta de rape con rebozuelos	29
Caldo de pimentón con rape	30
Canelones de mar	31
Canelones de rape alangostado	32
Canelones de rape y langostinos	33
Carpacho de rape con gambas	34
Carpacho de rape en salsa de mostaza	34
Carrilleras de rape al Pedro Jiménez	35

Carrilleras de rape con espárragos	36
Cataplana a la moda de Tavira	36
Cataplana de rape con almejas	37
Cataplana de rape y gambas	38
Cazuela de rape	38
Cazuela de rape a la melillense	39
Cazuelita de rape	40
Cestitos de mar	40
Cóctel de mariscos onuba	41
Colmenillas rellenas de gambas y rape	42
Colmenillas rellenas de hígado de rape	43
Conchas de marisco gratinadas	44
Corona de arroz con rape y centollo	45
Crema de aguacate con hígado de rape	46
Delicias de rape y langostinos	46
Empanadillas de rape	47
Ensalada de hígado de rape	48
Ensalada de rape alangostado	48
Espaguetis a la marinera	49
Estofado de marisco	49
Estofado isleño de pescado y verduras	50
Fideos con rape y coquinas	51
Fideuá	52
Filetitos de hígado de rape empanados	52
Flan de hígado de rape	53
Flan de rape con tomate	54
Fondue de pescado con salsa de ketchup y cebollino	55
Fricase de pescado y setas	55
Fritada de pescado y marisco	56
Fritura rebozada	56
Garbanzos marineros	57

Gazpachuelo de mariscos	57
Guiso de morralla	58
Hígado de rape a la crema de culantro	59
Hígado de rape a la plancha	59
Hígado de rape cocido	60
Huevos al plato con hígado de rape	60
Jureles con hígado de rape	61
Langosta con ostiones	62
Lasaña de hígado de rape con palmitos	63
Lentejas con rape	64
Leonesas rellenas de mi-cuit de hígado de rape	64
Manzanas caramelizadas con hígado de rape	65
Medallones de rape con salsa de cangrejo	66
Mi-cuit de hígado de rape	67
Muselina de pescado	67
Osso-bucco de rape	68
Pan de hígado de rape	69
Pastel de lenguado, rape y bacalao	70
Pastel de rape con ali-oli	71
Patatas rellenas de hígado de rape	72
Paté de hígado de rape como lo hace mi amigo Atito	73
Paté de rape	74
Pescado al curry con fideos	74
Pescado en blanco	75
Pilaff de mariscos	76
Pimentón de Almería	77
Pimientos de padrón rellenos de hígado de rape	78
Pimientos marineros	78
Pinchos de rape a la sartén	79
Pinchos de rape al comino	80
Piruletas de hígado de rape	80

Puding de merluza y rape	81
Puré de habas con hígado de rape	82
Ragout Paraíso	83
Rancho de rape y berenjenas	84
Rancho isleño	84
Rape a la americana	85
Rape a la bretona	86
Rape a la canaria	87
Rape a la cántabra	88
Rape a la catalana	88
Rape a la crema	89
Rape a la moda de Lloret	90
Rape a la moda de Marisa Paz	90
Rape a la moda de Tarrasa	91
Rape a la naranja	92
Rape a la ondarresa	92
Rape a la oriental	93
Rape a la parrilla	93
Rape a la playa	94
Rape al vino de Jerez	94
Rape al vino tinto	95
Rape al whisky	96
Rape alangostado	97
Rape alangostado con setas	97
Rape asado con setas	98
Rape cocido con mayonesa	99
Rape cocido en salsa de tomate	99
Rape con aceitunas	100
Rape con alcachofas	101
Rape con almejas	102
Rape con almejas y guisantes	102

Rape con almendras y gambas	103
Rape con almendras y sidra	103
Rape con bratkartoffeln	104
Rape con cachelos	105
Rape con cigalas y castañas	106
Rape con crema de leche	107
Rape con escalibada	107
Rape con espárragos y peras	108
Rape con espinacas	109
Rape con fideos	109
Rape con grelos	110
Rape con guisantes	110
Rape con habas baby	111
Rape con huevos duros y alcachofas	111
Rape con tocino ahumado	112
Rape con tomate	112
Rape con verduras	113
Rape con verduras al vino	113
Rape empanado	114
Rape empanado con salsa tártara	114
Rape en amarillo	115
Rape en centollo	115
Rape en salsa	116
Rape en salsa blanca	116
Rape en salsa con harissa	117
Rape en salsa de almendras	118
Rape en salsa de almendras y piñones	118
Rape en salsa de avellanas	119
Rape en salsa de cebolla	119
Rape en salsa de gambas	120
Rape en salsa de nécoras	121

Rape en salsa de pimientos	121
Rape en salsa hortelana	122
Rape en salsa roja	122
Rape en salsa verde	123
Rape en vinagreta	123
Rape encebollado al vino tinto	124
Rape envuelto en bacón con habitas	124
Rape estofado a la moda de Antonia	125
Rape estofado con chocolate	125
Rape estofado con gambas	126
Rape frío	126
Rape frito con tirabeques y vainas	127
Rape gratinado	128
Rape gratinado con mayonesa	129
Rape guisado	129
Rape guisado al chocolate	130
Rape guisado con gambas	131
Rape hervido con verduras	131
Rape juliana	132
Rape marinado a la sal	132
Rape marinado con salmorejo	133
Rape marinero	134
Rape osso-bucco a la marinera	134
Rape pescador	135
Rape rebozado con harina de maíz	135
Rape rebozado con salsa picante	136
Rape relleno con jamón	136
Rape y espinacas a la gallega	137
Revuelto de hígado de rape y erizos de mar	138
Rollitos bereberes de pescado	138
Rollitos de calabacín con anchoas	139

Salpicón de cigalas y langosta	140
Salsa de mariscos	141
Sartén de chirlas y rape	141
Simitomba	142
Sopa con taleguitas	143
Sopa de almejas y rape	144
Sopa de arroz con rape	144
Sopa de cabezones	145
Sopa de colas de rape	146
Sopa de pescado con babetas	146
Sopa de rape	147
Sopa de rape a la sidra	148
Sopa de rape al azafrán	148
Sopa sevillana de rape	149
Supremas de pescado con verduras	149
Supremas de rape con salsa de almendras	150
Supremas de rape en escabeche de limón	150
Supremitas de hígado de rape	151
Suquet de rape	152
Suquet de rape con chochas	153
Suquet de rape, mejillones y fideos	154
Terrina de hígado de rape	155
Tomates rellenos con hígado de rape	156
Tostaditas de hígado de rape	156
Trufas de hígado de rape	157
Zarzuela de pescado	158

Nota previa: En la lectura de este libro encontraremos, palabras, modismos, formas de escribir y acentuar palabras, que pueden sorprender al lector. Esto se debe a que se trata de un resumen de recetas de cocina basado en la recopilación popular y en la transmisión oral, usándose, por tanto, el vocabulario coloquial de una región andaluza.

Introducción



El rape es un pescado que desde niño me ha llamado la atención, aunque en realidad debía de decir, los rapés, dado que hay varias especies de rape, en nuestras aguas, el rape común *Lophius pisacatotius* y el rape negro o *Lophius budegassa*, considerándose que el rape negro tiene una carne de mejor calidad que el común, pero la verdad es que eso va en opiniones, pues en el Mediterráneo se opina lo contrario.

15
...

En realidad, se venden sin cabeza y pelados por lo que la diferenciación en el mercado es prácticamente imposible y mucho menos cuando vienen congelados y de otros caladeros con lo que al final, resulta que no son ni uno ni otro, son o rape americano *Lophius americanus* o rape del Cabo *Lophius upsicephalus*.

Son unos peces tronco cónicos con una cabeza descomunal, una boca enorme y los ojos al mismo lado, tienen dos aletas laterales y una cola muy fina. Su tamaño no suele superar el metro aunque lo mas normal es encontrar en el mercado colas de rape limpias y que oscilan entre el kilo y los dos kilos de peso.

Otra característica es que presentan una espina central más parecida a un hueso, que al cocerla desprende mucha gelatina por lo que se emplea junto con las cabezas para la elaboración de caldos y fumés.

Es un pescado perezoso, bentónico que permanece en los fondos marinos, generalmente entre la línea de costa hasta los quinientos metros de profundidad, permaneciendo semienterrado la mayor parte del tiempo.

Su alimentación es ictiófaga, come peces y mariscos, a los que engaña con un lóbulo carnoso que se encuentra situado sobre la boca; aunque realmente es muy voraz y come de todo llegando a atacar a las aves acuáticas cuando sube a superficie.

Su captura es mediante enmalle, arrastre y palangre; se comercializa fresco o congelado, generalmente sin cabeza y desollado. Las cabezas, las carillenas y los hígados se comercializan aparte.

Es un pescado blanco de carne sabrosa con un 1% de materia grasa, 16% de proteínas y solo 75 kilocalorías a los cien gramos lo que lo hace de muy fácil digestión y recomendado para dietas de adelgazamiento e infantiles.

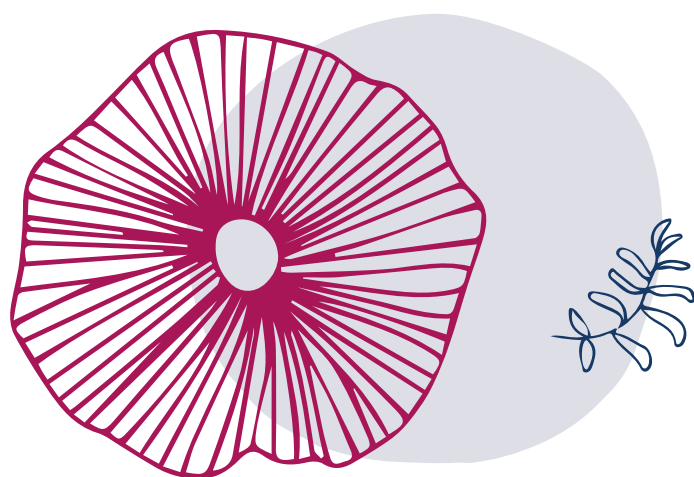
Presenta una característica que comenzó siendo un fraude y que hoy es un plato de reconocido valor gastronómico a nivel mundial.

En los años cincuenta del siglo veinte en algunas cafeterías de Huelva te presentaban una tapa de langosta con mayonesa a unos precios inverosímiles. Recuerdo sentarme con mis amigos en la terraza del Bar Onuba un la calle Concepción en Huelva, tomábamos nuestra cervecita con una tapa de langosta con mayonesa y veíamos pasear a las Niñas Topolino que era como se les llamaba entonces las niñas monas con tacones.

En aquellos años, el rape era un pescado barato sin gran aceptación gastronómica y que se solía tomar solo rebozado y frito. Era un pescado de segunda división con un consumo muy local. Hoy el rape alangostado es una exquisitez que he encontrados en Libros de la Cocina Internacional, como receta mediterránea con origen en Italia. Como digo en mis charlas, al ascender se ha nacionalizado en el extranjero, pero sigue estando muy rico y lo sigo tomado como tapa cincuenta años después. Solo he cambiado la terraza, pero es que el Bar Onuba cerró hace cuarenta años y las niñas topolino tienen nietos...

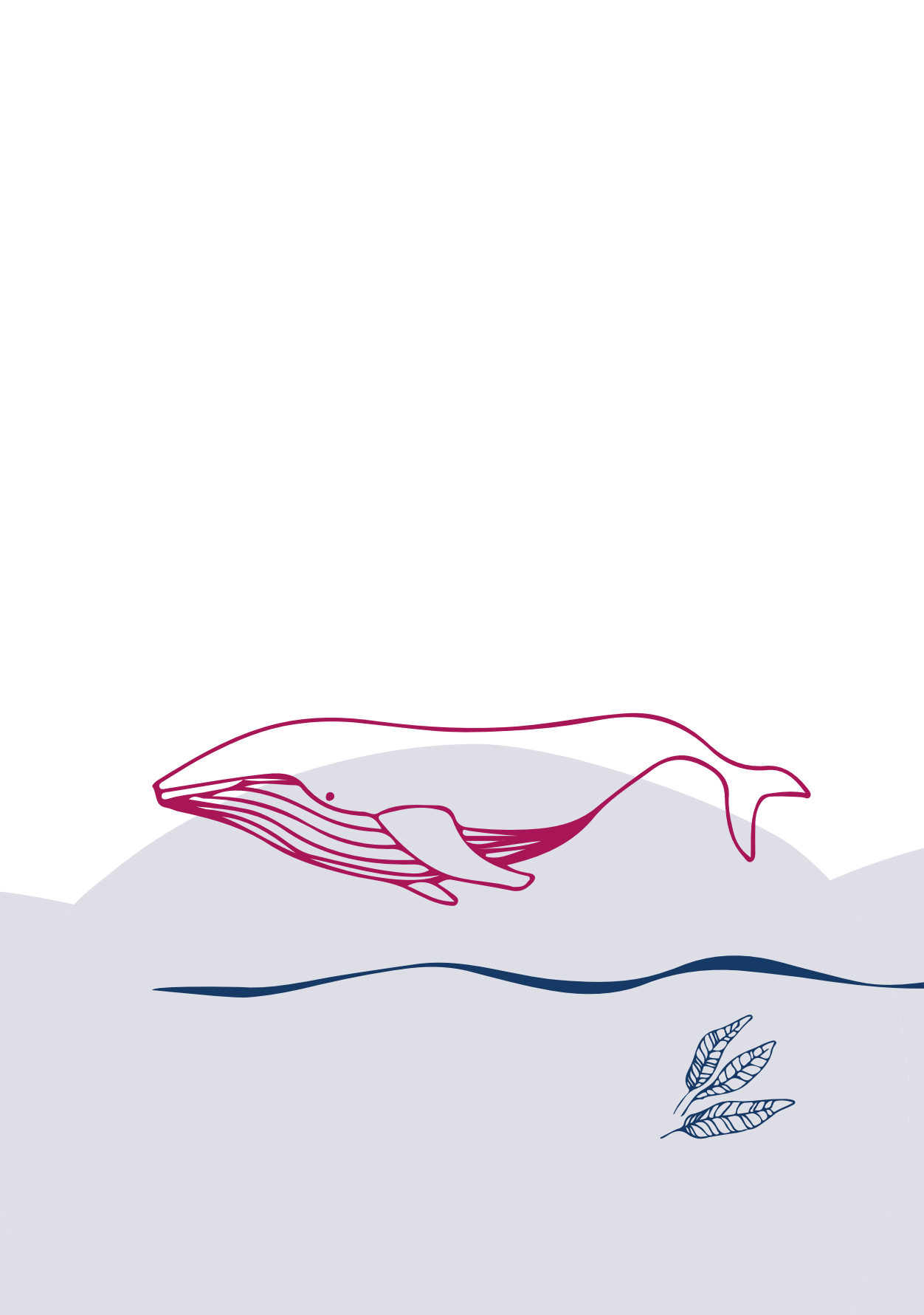
Su cocina es:

- Cocido
- Estofado
- Frito
- Grill
- Plancha
- Guisado
- Asado.



Recetas





Aguacate Relleno de Marisco

INGREDIENTES: (4 personas)

Doscientos gramos de rape alangostado, dos aguacates, el zumo de un limón, un vasito de mayonesa, un chorrito de nata, azúcar, tabasco, mostaza y cebolla picada.

PREPARACIÓN:

Se pelan los aguacates, se cortan por la mitad, se les quita la pipá y se riegan con zumo de limón para que no oxiden. Se les saca un poco de pulpa, se pica y se reserva regada con zumo de limón.

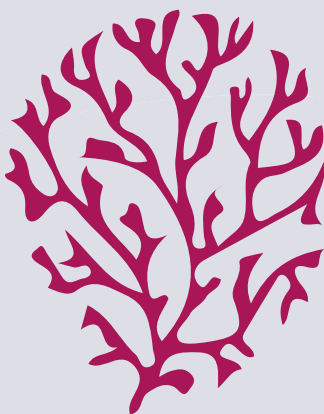
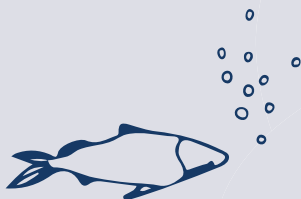
Se corta el rape alangostado en rodajas pequeñas. Se reservan.

Se mezcla la mayonesa con la nata, la mostaza, una chispa de azúcar, tres gotas de tabasco, una cucharadita de cebolla picada, la carne picada del aguacate y las lonchitas de rape alangostado.

Se rellenan los aguacates con la mezcla y se sirven adornando con hojas de endibia y alcaparras.

Recogida en un restaurante de Madrid, que por cierto decían que era bogavante

21
...



Albóndigas de Habas con Hígado de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de habas, dos ramas de poleo, un huevo, pan rallado, dos dientes de ajo, un casco de limón, aceite de oliva y sal gorda, un hígado de rape, un vaso de vino de Jerez, un huevo, pan rallado, aceite, una copa de coñac, una hoja de laurel, media cucharadita de pimienta blanca y sal.

PREPARACIÓN:

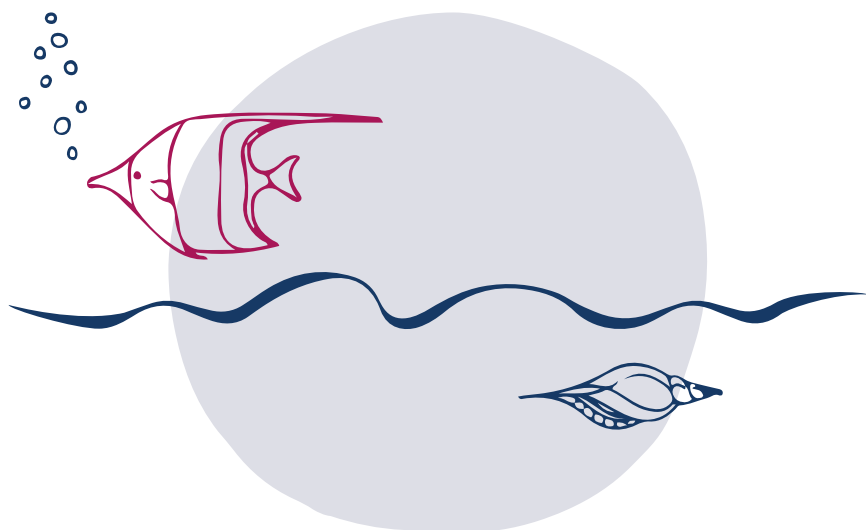
Se eliminan las venas gordas del hígado y se lleva a una fuente, se macera veinticuatro horas con la cucharadita de pimienta, la hoja de laurel, una chispa de sal, el vino de Jerez y la copa de coñac.

Una vez macerado, se escurre y se lleva a una fuente de horno forrada con papel de aluminio, se cierra y se cocina al baño María en el horno a ciento ochenta grados una hora, se saca, se deja enfriar, en la nevera.

Se cuecen las habas con el poleo, el casco de limón, los dientes de ajo y la sal gorda, se retira el casco de limón, las habas se pelan y se machacan con un tenedor, se añaden el hígado de rape y una chispa de piri-piri, se sigue machacando hasta trabajar un puré espeso.

Se lían las albóndigas, se pasan por huevo batido, por pan rallado y se fríen en aceite.

Una variante es darles un minuto de cochura en una salsa de almendras



Alcachofas con Rape y Almejas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de rape, cuatro alcachofas, dos docenas de almejas, dos picatostes, una cucharada de almendras molidas, una cucharada de piñones, dos cucharadas de aceite, medio vaso de caldo vegetal, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores leñosas, se despuntan y se elimina la pelusa interior. Se cortan en dos porciones, se riegan con zumo de limón y se cuecen en agua con el zumo de limón y los cascós de limón para evitar que oxiden y ennegrezcan. Una vez cocidas, se sacan, se escurren y se reservan.

Se majan en un almirez las almendras molidas y el pan frito, se reservan.

Se marca el rape en una sartén con aceite, se añaden el majado, los piñones, las almejas y el caldo; se hierve a fuego lento hasta que reduzca un poco. Se añaden las alcachofas, se les da un hervor, se retira del fuego, se emplatan los filetes de rape, las alcachofas, se adorna con las almejas, se riega con el caldo como salsa y se sirve.

Receta recogida en Punta del Moral, Ayamonte (Huelva)

23
...

All Cremat de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, trescientos gramos de patatas, media cabeza de ajo, cuatro tomates, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltean en una cazuela de barro los ajos cortados en láminas, cuando doren se sacan y se reservan.

Se añaden los tomates picados sin piel ni pepitas, se rehogan ocho minutos, se incorporan las patatas cortadas en dados, se cubren con agua y se cuecen a fuego medio. Transcurridos diez minutos se añaden el rape cortado en supremas pequeñas y el majado, se salpimenta y se cuece hasta que las patatas estén hechas.

Se pueden añadir una rebanada de pan frito, perejil y avellanas

Arroz Caldoso a la Portuguesa

INGREDIENTES: (6 personas)

Trescientos gramos de mejillones, doscientos gramos de langostinos pelados, doscientos gramos de chirlas, doscientos gramos de taquitos de rape, unos trocitos de buey de mar, unos trocitos de langosta, tazón y medio de arroz, un vasito de vino blanco, una hoja de laurel, media cebolla, dos dientes de ajo, medio pimiento, un tomate, medio vasito de aceite, una cucharadita de culantro picado, cinco tazones de agua y sal.

PREPARACIÓN:

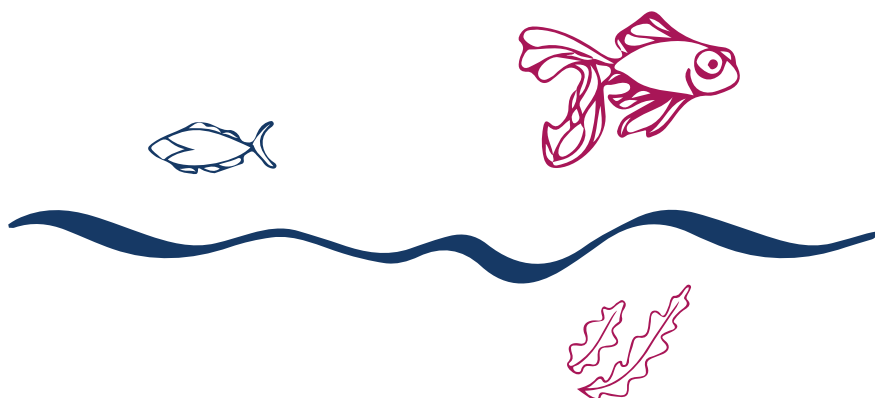
Se abren los mejillones al vapor con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel, el caldo se cuele y se reserva. A los mejillones se les eliminan las valvas y se reservan.

En una cazuela, se pone el medio vasito de aceite, se sofríen la cebolla, el ajo, los pimientos picados y el tomate picado sin piel ni pepitas.

Cuando este hecho, se añade el tazón y medio de arroz, se le da unas vueltas y se añaden el caldo de abrir los mejillones y agua hasta completar tres tazones, se deja hervir, a los cinco minutos se le añade otro tazón de agua caliente, se deja cocer y cuando lleve cociendo quince minutos, se adicionan el pescado y el marisco, con otra taza de agua caliente, se rectifica de sal y se deja cocer cinco minutos más. Se espolvorea con el culantro picado y se sirve para evitar que el caldo se chupe.

El agua se puede sustituir, toda o en parte por fume de pescado.

Receta recogida en el Restaurante Escondidiño en Praya Doña Ana de Lagos (Portugal). ¡¡¡Lo hacen de fábula!!!, pero la vista es de las más bonitas que he visto nunca en ningún sitio



Arroz con Hígado de Rape y Huevas de Erizo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro vasos de arroz blanco, dos latas de hígado de rape y huevas de erizo, unos picatostes.

PREPARACIÓN:

Se reparte el arroz blanco entre cuatro platos, se forma un volcán y se reparte entre ellos el contenido las latas, se riega con el caldo y se sirve con picatostes alrededor.

Esta receta tan simple es de una exquisitez inaudita; nos la han proporcionado por teléfono los fabricantes de las latas

25
...

Arroz con Setas, Rape y Cigalas

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos dientes de ajo, medio vaso de aceite, una ñora, doce cigalas, un cuarto de kilo de rape, medio kilo de níscalos, dos pimientos de piquillo, un tomate, una cebolla, un litro de caldo corto de pescado, dos vasos de arroz.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltean los dientes de ajo chafados, se sacan y se reservan. Se trocea la ñora y se fríe en la misma sartén y aceite; se saca y se reserva. Se doran los pimientos de piquillo, se sacan y se reservan. Se pasan por el turmix los ajos, las ñora y los pimientos de piquillo; se reserva la salsa.

Se fríen las cigalas peladas y se reservan. En una olla de barro se saltea la cebolla, cuando poche se añade el tomate sin piel ni pepitas, cuando reduzca el agua que suelta el tomate, se añaden los níscalos picados, el caldo corto de pescado, el arroz y la salsa. Se cuece veinte minutos, se salpimenta, se añade el rape limpio cortado en dados mínimos, se cocina tres minutos y se retira la olla del fuego, se deja reposar unos minutos, se decora con las cigalas y tiras de pimiento de piquillo. Se sirve.

Brocheta de Bacalao y Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de bacalao, cuatrocientos gramos de rape, tres cucharadas de aceite de oliva, una cebolla, dos limones, medio pimiento rojo, medio pimiento verde, una hoja de laurel, tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian el bacalao y el rape de piel y espinas, se cortan en dieciséis dados cada uno, se llevan a un lebrillo pequeño, se riegan con el aceite, el zumo de limón, el tomillo, el laurel, sal y pimienta. Se embadurnan con la mezcla y se dejan reposar dos horas que tomen los sabores.

Se ensartan en las brochetas, alternando rape, trozo de cebolla, de pimiento rojo, de bacalao, de pimiento verde, se repite la serie. Se pincelan las brochetas con la marinada y se llevan al horno con el gratinador puesto, se asan un cuarto de hora dándoles la vuelta de vez en cuando y pincelando con la marinada.

Se sirven con verdura cocida y salsa mayonesa. Receta recogida en el Restaurante Fortuna de Isla Cristina (Huelva)

26
...



Brocheta de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, un pimiento rojo, un pimiento verde, unos tomates cherry, perejil, hierbabuena, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se trocea para pinchitos. Se limpian los pimientos y se trocean para pinchito.

Se maja en un almirez la hierbabuena, junto al aceite, perejil, sal y pimienta.

Se ensarta alternativamente el rape, con pimiento y tomatito, se unta la brocheta y se asa bien a la plancha o bien a la parrilla.

Se pueden intercalar langostinos pelados (Rest. Infante de Altura Portugal), se pueden intercalar taquitos de jamón (Rest. Rufino Isla Cristina Huelva) o encurtidos de pepino, zanahoria y cebollita (Rest. Marisquería de Murcia)

Brocheta de Rape y Cigalas

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho supremas de rape, una docena de cigalas, una zanahoria, ocho vainas, dos cebolletas, ocho espárragos trigueros, dos dientes de ajo, una copa de coñac, una chispa de maicena, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las supremas de rape, se cortan en dos porciones y se ensartan en una brocheta alternando con cigalitas peladas, se reservan.

Se cuecen las cabezas y las cáscaras de las cigalas en una cazuela con aceite y ajo picado, se riegan con coñac, se flamean y se cubren con agua. Se cuecen hasta que reduzca, se exprime el jugo y se cuela por el chino; se espesa con maicena caso de ser necesario y se reserva.

Se cortan las verduras en juliana, se saltean en una sartén con poco aceite. Se asan las brochetas y se sirven en un plato sobre cama de verduras salteadas y con la salsa por encima.

Una variedad de esta receta prepara el rape alangostado antes de preparar las brochetas

27
...

Brocheta de Rape y Morcilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rape, medio kilo de morcilla, unas cebollitas encurtidas, un pimiento, cuatro cucharadas de harina, un chorro de zumo de limón, un chorro de vino, un chorro de agua, un huevo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape y se corta en tacos de tamaño adecuado. Se liga la harina con un chorro de limón, un chorro de vino y un chorrito de agua. Se reboza el rape y se fríe muy levemente.

Se corta la morcilla en porciones, se pasa por huevo y se fríe levemente.

Se ensartan las presitas de rape y los trozos de morcilla en la brocheta alternando con cebollitas encurtidas y trozos de pimiento, se pasan por la plancha engrasando con el aceite de freír el rape y la morcilla. Se sirven.

Bullabesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Trescientos gramos de langostinos, doscientos gramos de cabracho, doscientos gramos de congrio de la parte abierta, doscientos gramos de salmonetes, cien gramos de merluza, cien gramos de rape, cien gramos de lenguado, medio kilo de congrio de la parte cerrada, cuatro cucharadas de aceite, una cebolla, dos tomates, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, un rollo de hierbas aromáticas, azafrán, pan, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se lava, se escurre y se trocea en supremas chiquitas a cuchillo, excepto el congrio de la parte cerrada que se corta en rodajas; se pelan los langostinos y se cortan en dos.

Se dora en una cazuela la cebolla picada en cuatro cucharadas de aceite un minuto, se añaden el ajo y el tomate sin piel ni pepitas; se saltean cinco minutos, se añade la parte cerrada del congrio cortada en rodajas y se cuece media hora.

Se saca la parte cerrada del congrio, se añaden los pescados y los langostinos, las hierbas aromáticas, el azafrán, sal y pimienta. Se cuece a fuego muy bajo diez minutos y se sirve con rebanadas de pan tostado.

Receta de Shantal Martín recogida en la Redondela (Huelva)



Burrida de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de rape, un vaso de caldo de pescado, un vaso de falso alioli, un puerro, un diente de ajo, medio vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltean en una sartén con aceite el ajo picado junto a la parte blanca del puerro cortada en rodajas finas, se riegan con el vino y se cocinan unos minutos.

Se limpian los filetes de rape, se añaden a la sartén y se cocinan cinco minutos por cada lado. Se retiran y se emplatan.

Se lleva a una batidora el caldo de pescado, el salteado de la sartén y el falso alioli, se batien y se trabaja una salsa; se napan los filetes con la salsa y se sirven con el resto de la salsa en salsera.

Receta de origen levantino de la Cocina de Isla Cristina. Nos la proporciono en su día la Sra Felipa de Isla Cristina (Huelva)

29
...

Caldereta de Rape con Rebozuelos

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rape, medio kilo de rebozuelos, una cebolla, tres tomates, una docena de langostinos, una cucharada de zumo de limón, seis cucharadas de aceite, un puerro, medio vaso de vino blanco, dos vasos de crema de leche, cebollino picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se pelan los langostinos, se cortan en dados, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite, se sacan y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla picada cinco minutos, se añaden los rebozuelos picados, la parte blanca del puerro cortada en tiras finas, el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina diez minutos. Se riega con el vino, se reduce un poco por cochura, se añade la crema de leche, se cocina dos minutos, se incorporan los pescados, se les dan unas vueltas, se cocinan dos minutos, se espolvorean con el cebollino picado y se sirven.

Receta recogida en la terraza de la Cafetería La Coyantina en Isla Cristina (Huelva)

Caldo de Pimentón con Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rape, medio kilo de patatas, dos tomates, cuatro dientes de ajo, dos pimientos, tres ñoras, media cucharadita de cominos, dos hebras de azafrán, media cucharadita de pimentón, dos litros de agua, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

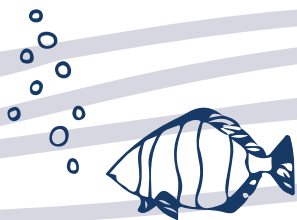
Se limpia el rape, se trocea y se reserva.

En una cazuela con agua se cuecen las patatas peladas y troceadas, los pimientos y los tomates enteros. Pasados diez minutos, se sacan los pimientos y los tomates, se reservan. Se añaden a la cazuela los trozos de pescado.

Se pelan los tomates, se les quitan las semillas, se quitan las semillas de los pimientos; se llevan al turmix con los ajos, el comino molido, el pimentón, el azafrán, el aceite y un poco del agua de la cochura, se bate una crema. Se vierte la crema en la cazuela y se continúa cociendo diez minutos.

Se sirve caliente en una sopera.

Receta de Josefita Serrano de Huelva



Canelones de Mar

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de canelones, doscientos gramos de gambas peladas, un cuarto de kilo de mejillones, medio kilo de rape, una cebolla, dos dientes de ajo, aceite, queso rallado, un vaso de salsa romesco, un vaso de salsa bechamel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

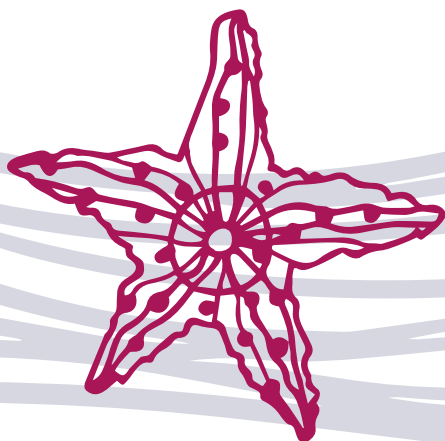
Se abren los mejillones al vapor. Se eliminan las conchas y se cuela el caldo, se reservan.

Se cuece la pasta en una cazuela con agua, sal y un chorrito de aceite siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete, se sacan, se refrescan, se escurren y se reservan.

Se fríen los ajos en una sartén con aceite, junto a la cebolla picada, las gambas, los mejillones y el rape cortado en dados. Cuando estén hechos a nuestro gusto, se riegan con la salsa romesco, se salpimientan y se trituran.

Se rellenan los canelones con la farsa, se llevan a una bandeja de horno, se cubren con bechamel, se llevan al horno cinco minutos, se espolvorean con queso rallado, se gratinan dos minutos y se sirven.

Receta recogida en Sabadell (Barcelona)



Canelones de Rape Alangostado

INGREDIENTES: (4 personas)

Dieciséis hojas de canelón, una cucharada de harina, cuatro nueces de mantequilla, dos vasos de leche, ocho cucharadas de paté de erizos, dieciséis tiras de rape alangostado, seis cucharadas de queso rallado, pan rallado, sal y pimienta.

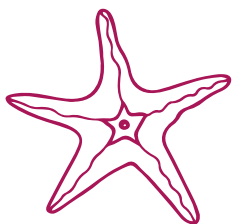
PREPARACIÓN:

Con la cucharada de harina, dos nueces de mantequilla y la leche se trabaja una salsa bechamel, se reserva.

Se cuecen las hojas de canelón en una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite el tiempo marcado por el fabricante impresas en el paquete, se sacan, se escurren y se reservan.

Se untan las hojas de canelón con el paté de erizos, se coloca una tira de rape alangostado, se enrolla y se colocan en una fuente de horno engrasada, se cubren con la bechamel, se cubren con pan rallado, queso rallado y la mantequilla sobrante; se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados doce minutos, se gratina un par de minutos más y se sirve.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)



Canelones de Rape y Langostinos

INGREDIENTES: (4 personas)

Dieciocho canelones, doscientos gramos de rape, doscientos gramos de langostinos, dos huevos duros, medio vaso de vino blanco, salsa de tomate, dos vasos de bechamel.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los canelones siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete, se sacan, se escurren y se colocan sobre papel de cocina.

Se limpia el rape, se pelan los langostinos, se cuecen en agua con sal diez minutos; se pican a cuchillo junto a los huevos y se ligan con la mitad de la bechamel. Se rellenan los canelones con la mezcla y se reservan.

Se emplata una fuente untada con mantequilla con bechamel se colocan sobre ella los canelones, se cubren con bechamel, se colocan unas porciones de mantequilla sobre ella, se riega con queso rallado y se lleva al horno a ciento ochenta grados, se gratinan y se sirven.

Algunas recetas rellenan solo los canelones con la liga de rape y langostinos. Preferimos añadir bechamel, queda mas fino el plato



Carpacho de Rape con Gambas

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de gambas cocidas, un lomo de rape negro, dos latas de puntas de espárragos, eneldo, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre balsámico, una cucharadita de mostaza, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se traba una salsa vinagreta con el aceite, el vinagre, la mostaza, sal y pimienta. Se reserva.

Se congela la cola de rape a menos de veinte grados bajo cero durante veinticuatro horas, se descongela y se corta en láminas lo más finas posible. Se emplatan, se pincelan con vinagreta y se dejan macerar cuatro horas pincelando de vez en cuando con la vinagreta.

Se cortan las gambas en dos por la mitad a lo largo, se emplatan en platos individuales formando corona, se coloca en el centro del plato un montoncito de puntas de espárrago y se emplatan las rodajas de rape alrededor hasta la corona de gambas.

Se riega con la vinagreta y se sirve.

No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo

34
...



Carpacho de Rape en Salsa de Mostaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de tronco de rape, media cebolla picada, una zanahoria, la mitad de un apio, nueve cucharadas de aceite, una cucharada de harina, un vaso de caldo de carne, tres cucharadas de vinagre, una cucharada de mostaza, una chispa de azúcar, una cucharada de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congela el tronco de rape a menos veinte grados, se descongela, se corta en lonchitas muy finas y se emplatan en una fuente, se riegan con seis cucharadas de aceite y se deja reposar dos horas.

Se pican las verduras y se estofan en tres cucharadas de aceite en una cazuela con la tapadera colocada al revés. Cuando ablanden se añade el vinagre, se reduce y se espolvorea la harina, se dora y se añade el caldo, se remueve y se cocina diez minutos, se salpimenta, se retira del fuego, se añaden la mostaza, el azúcar, se remueve, se le añade una cucharada de mantequilla, se pasa por la batidora y se napa sobre los filetitos de rape. Se sirve sobre galletitas saladas.

Antes de preparar el plato se ha de congelar el pescado a menos veinte grados durante al menos un día para evitar la posibilidad de anisakis

Carrilleras de Rape al Pedro Jiménez

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de carrilleras de rape, diez cucharadas de aceite, medio vaso de vino Pedro Jiménez, caldo de pescado, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, un cuarto de kilo de patatas cocidas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las carrilleras, se salpimentan y se llevan a una cazuela de barro con la piel hacia abajo, se riegan con el aceite y el ajo picado, se cocina con un leve movimiento de vaivén. Se riegan con el vino, se les da la vuelta, se refrescan con unas cucharadas de caldo corto y se cocinan hasta que trabe una salsa espesa.

Se añaden a la cazuela las patatas cocidas cortadas en rodajas, se cocina un par de minutos, se espolvorea con el perejil picado a cuchillo y se sirven.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)



Carrilleras de Rape con Espárragos

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y cuarto de espárragos, dos cucharadas de perejil, cuatrocientos gramos de cebolleta picada, dos dientes de ajo, un vaso de chirlas, cuatrocientos gramos de carrillera, medio vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las chirlas al vapor con dos cucharadas de agua, se eliminan las cáscaras y se cuele el caldo.

Se pelan los espárragos, se pincelan con aceite y se llevan al horno en una fuente engrasada; se asan, se sacan y se reservan.

Se llevan a un cazo el vino, el ajo picado y la cebolleta picada se les da un hervor, se añade el perejil y se pasa por la batidora.

Se lleva el triturado a una cazuela de barro se añaden la carrillera, las almejas, el caldo, sal y pimienta. Se cocinan hasta que las carrilleras estén hechas.

Se emplatan los espárragos, se riegan con las carrilleras, las almejas, la salsa y se sirven.



Cataplana a la Moda de Tavira

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de gambas, medio kilo de cigalas, cien gramos de jamón serrano, cien gramos de secreto de cerdo, un cuarto de kilo de rape, cien gramos de pechuga de pollo, medio kilo de almejas, un chorizo, un pimiento verde, una cebolla, dos dientes de ajo, dos tomates, medio vaso de vino blanco, una cucharadita de pimentón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En la cataplana se saltean los pimientos cortados en rodajas, la cebolla cortada en aros, los ajos picados y los tomates picados sin piel ni pepitas, se cocina cinco minutos, se añaden el secreto troceado y la pechuga picada a cuchillo.

Cuando la carne este casi hecha se retira del fuego, se añade el pimentón, se le dan unas vueltas, se añaden el rape troceado, el chorizo picado y el jamón cortado en tacos; se vuelve al fuego, se riega con el vino, se salpimenta, se añaden las cigalas y las gambas peladas junto a las almejas.

Se cierra la cataplana y se cocina a fuego medio diez minutos, se retira del fuego y se sirve.

Receta recogida en Vilamoura (Portugal) Las cataplanas son unas cazuelas que cocinan a presión con lo que se necesita menos agua y menos tiempo de cochura

Cataplana de Rape con Almejas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rape, dos vasos de almejas, dos cebollas, un pimiento verde, dos tomates, un vaso de vino, dos patatas, aceite, tres hebras de azafrán, dos cucharadas de culantro, una cucharadita de pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cataplana con dos cucharadas de aceite se coloca una camada de cebolla cortada en aros, una camada de tomate cortado en aros, una camada de patatas cortadas en rodajas, se colocan las almejas, y el rape cortado en dados pequeños, se cubre con una camada de cebolla, otra de tomates y otra de patatas, se salpimenta, se adereza con el pimentón y se riega con el vino.

Se cierra, se lleva al fuego entre quince y veinte minutos, se abre y se sirve en platos soperos.

Receta de María Concepsao de Lagos (Portugal)



Cataplana de Rape y Gambas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rape, medio kilo de gambas peladas, un vaso de vino blanco, caldo de pescado, una cebolla tres hebras de azafrán, tres tomates, tres patatas, una chispita de estragón, una chispita de salvia, una cucharada de culantro, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En la base de la cataplana se saltea la cebolla cortada en juliana con una chispa de aceite, cuando comience a pochar se añaden los tomates cortados en rodajas, se riegan con el vino, se añade el azafrán, se salpimenta, se espolvorean las hierbas y se cierra. Se cocina cinco minutos.

Se abre, se añaden las patatas cortadas en rodajas, se riegan con el caldo sin que llegue a cubrir, se cierra y se cocina diez minutos, se añaden el rape cortado en dados, las gambas peladas, se cierra se cocina cinco minutos y se sirve en platos soperos.

38
...

Receta de María Concepsao de Lagos (Portugal)

Cazuela de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo y cuarto de filetes de rape, una nuez de mantequilla, cuatro cucharadas de aceite, una cebolla, dos tomates, dos anchoas, una cucharadita de harina, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de rape, se doran en una cazuela de barro con la mantequilla y el aceite, se retiran y se reservan.

En la misma cazuela de barro y aceite se saltea la cebolla picada en juliana, cuando comience a dorar se añade el tomate rallado sin piel ni pepitas, se rehoga ocho minutos, se salpimenta, se riega con el vino, se vuelven los filetes de rape a la cazuela, se cubren con unas cucharadas de agua y se cocinan unos minutos. Se sirven en la misma cazuela.

Receta común de la Costa de Huelva

Cazuela de Rape a la Melillense

INGREDIENTES: (4 personas)

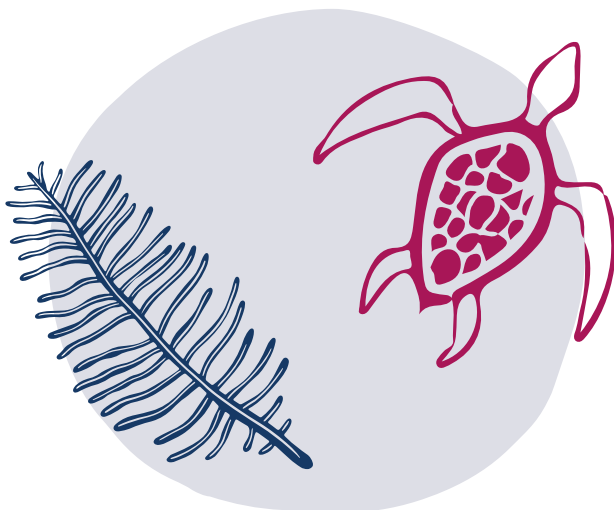
Dos colas de rape de tres cuartos de kilo unidad, cuatro tomates, dos pimientos, cuatro dientes de ajo, seis cucharadas de aceite, una chispa de mezcla de especias berebere, dos ñoras, tres hebras de azafrán, una lata de guisantes cocidos, caldo de pescado, dos cucharadas de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se dejan las ñoras en remojo toda la noche, se hidratan, se raspa la carne y se maja en un almirez junto a las especias bereberes, el azafrán, dos dientes de ajo, un par de cucharadas de caldo, sal y pimienta.

Se saltean en una cazuela con aceite dos dientes de ajo y el perejil picado a cuchillo, cuando doren se añaden el pimiento cortado en tiras, los tomates picados sin piel ni pepitas y se cocina un cuarto de hora, se reservan seis tiras de pimiento. Se pasa por el turmix, se cuele con el chino grueso y se reserva.

En una cazuela de barro amplia se doran por todos lados las colas de rape en unas cucharadas de aceite, se baja el fuego, se riega con la salsa y el majado, se salpimenta y se cocina diez minutos, se añaden los guisantes, se adorna con las tiras de pimiento, se continúa la cochura cinco minutos y se sirve.



Cazuelita de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho supremitas de rape, dos vasos de chirlas, dieciséis gambas, seis cucharadas de aceite, cuatro dientes de ajo, una hoja de laurel, un vaso de vino, una chispita de piri-piri, una copa de coñac.

PREPARACIÓN:

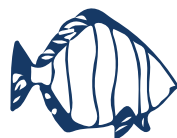
Se abren las chirlas al vapor con el vaso de vino, dos cucharadas de aceite y el ajo rehogado en el aceite.

Se pelan las gambas, se hacen al ajillo en el aceite con el ajo picado, una chispa de piri-piri, se riegan con el coñac y se flamean.

Se colocan dos presas de rape en una cazuelita de barro o aluminio individuales, se vierten por encima las chirlas y su caldo, más el caldo de las gambas. Se decora con cuatro gambas por plato, se lleva cinco minutos al horno hasta que se haga el rape.

Receta adaptada de una de la Cervecería Trinidad de Lisboa, Tejela de Tamboril

40
...



Cestitos de Mar

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos hojas de masa de hojaldre, cinco nueces de mantequilla, dos cucharadas de salsa de soja, ciento cincuenta gramos de cola de rape, dos cebolletas, cien gramos de champiñones, una docena de puntas de espárragos, una docena de colas de langostino cocidas, una docena de mejillones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones al vapor, se sacan los bichos, se cuela el caldo y se reservan.

Se cortan las láminas de hojaldre en cuadrados de ocho centímetros de lado, se colocan de dos en dos y cruzados en moldes dándoles la forma de cestos, se llevan al horno diez minutos, se sacan y se reservan.

En una sartén con mantequilla y salsa de soja se rehoga cinco minutos el pescado cortado en dados mínimos. Se añaden la cebolleta picada, los champiñones picados, se salpimenta y se rehoga tres minutos más, se añaden los langostinos los mejillones y las puntas de espárrago, se les dan unas vueltas y se reparte entre las cestitas.

Plato de la Costa de Huelva. La abuela María las hacía con solo una hoja de hojaldre, pero les colocaba una asa por encima hecha con una tira de hojaldre trenzada

Cóctel de Mariscos Onuba

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape alangostado, un cuarto de kilo de gambas, dos vasos de salsa cóctel, una copa de vino de Jerez, una manzana, dos aguacates, ocho nueces, un vasito de aceite, medio vasito de vinagre, un limón, una endibia.

41
...

PREPARACIÓN:

Se cuecen las gambas, se pelan y se reservan. Se trocea el rape alangostado, se liga con las gambas y se riegan con el vino. Se prepara una salsa rosa de cóctel, la mitad se liga con la mezcla y la otra mitad se reserva.

Se pica la endibia en juliana, se pelan la manzana y los aguacates, se pican y se riegan con zumo de limón para evitar que se pongan negros, se ligan con la endibia y las nueces ralladas.

Se cubre con la liga el fondo de una copa, se coloca encima la liga de gambas y rape, se napa con la salsa de cóctel, se adorna con un par de gambas peladas y se sirve.

Receta del desaparecido Bar Onuba de Huelva. Si se prepara bien queda como cóctel de langosta



Colmenillas Rellenas de Gambas y Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de colmenillas grandes, un cuarto de kilo de colas de gambas, un cuarto de kilo de rape, vaso y medio de nata líquida, dos puerros, una cucharada de harina, una copa de coñac, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan las bases de las colmenillas, se dejan en agua un cuarto de hora, se lavan, se escurren y se reservan.

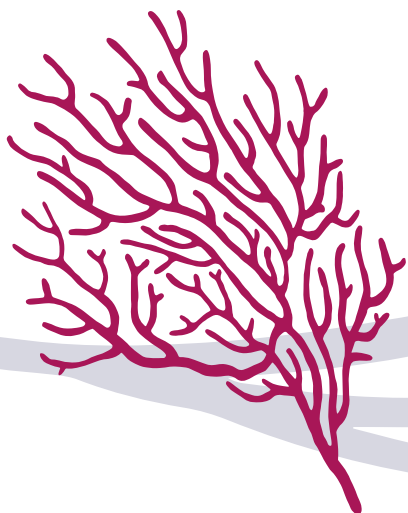
Se corta el rape en rodajas y se saltea en una sartén con la mantequilla y las gambas, se retira y se reserva.

En la misma sartén con la mantequilla se saltea la parte blanca de los puerros cortados en rodajas, se añade el coñac caliente y ardiendo, se flamea, se reduce y se añade la harina, se remueve constantemente.

Pasados dos minutos se añade la crema de leche, se cocina unos minutos, se retira y se reserva.

Se pelan las gambas, se añaden las cabezas y las cáscaras a la crema, se pasan por la batidora, se cuelean con el chino.

Se pican a cuchillo el rape y las gambas, se mezclan con la crema y se rellenan las colmenillas. Se emplata en una cazuela de barro el resto de la crema, se colocan las colmenillas sobre ella y se cocinan a fuego lento un cuarto de hora. Se sirven.



Colmenillas Rellenas de Hígado de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Un hígado de rape pequeño, ocho colmenillas, dos cucharadas de Oporto, una cucharada de nata, un huevo, una chispa de piri-piri, dos vasos de caldo corto, un vaso de vino de Jerez, una copa de coñac, una hoja de laurel, media cucharadita de pimienta blanca y sal.

PREPARACIÓN:

Se eliminan las venas y la piel del hígado y se lleva a una fuente, se macera veinticuatro horas con la cucharadita de pimienta, la hoja de laurel, una chispa de sal, el vino de Jerez y la copa de coñac.

Una vez macerado, se escurre y se lleva al vaso de la batidora junto al huevo, el vino de Oporto, la nata, el piri-piri, sal y pimienta, se bate y se rellenan las colmenillas con la crema con una manga pastelera.

Se llevan las colmenillas a una cazuelita con el caldo corto, se les da un hervor de cinco minutos y se sirven con acompañamiento de espárragos y alcaparrones.

Receta recogida en Praia Verde (Castro Marín - Portugal)



Conchas de Marisco Gratinadas

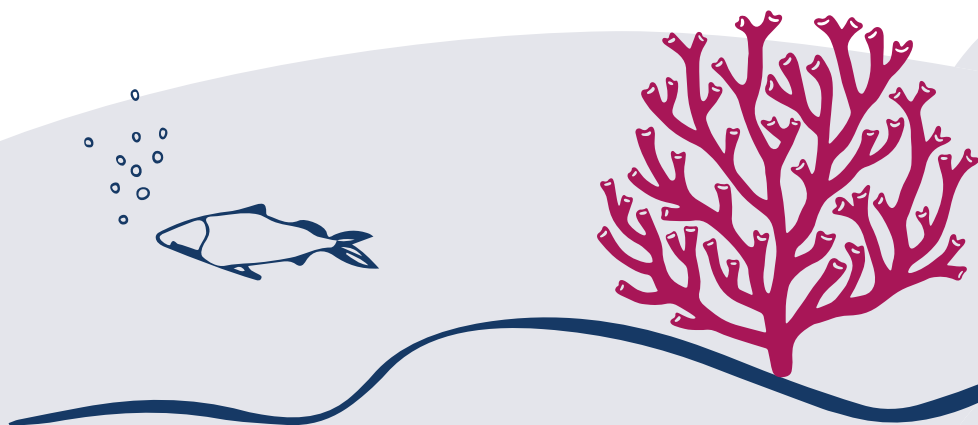
INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de rape, un cuarto de kilo de gambas, medio kilo de mejillones, dos cebollas, una hoja de laurel, pimienta en grano, dos clavos, un vaso de vino, harina, cuatro nueces de mantequilla, leche, queso rallado, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones al vapor con el vino, se eliminan las conchas, se cuela el caldo y se lleva a una cazuela, se añaden vaso y medio de agua, una cebolla cortada en cascós con los clavos pinchados, la hoja de laurel, sal y pimienta; se cuecen el rape siete minutos y las gambas tres. Se sacan los pescados, se cuela el caldo y se completan dos vasos y medio con leche.

En una sartén se saltea cinco minutos una cebolla picada con la mantequilla, se añaden el rape desmigado, las gambas peladas y los mejillones troceados, se reservan ocho gambas y ocho mejillones para decorar, se incorporan tres cucharadas de harina, se sazona con nuez moscada, sal y pimienta, se riega con el caldo con leche y se cocinan ocho minutos hasta que espese; se reparte entre las conchas, se espolvorea con queso rallado, se coloca una chispa de mantequilla y se gratina al horno a ciento ochenta grados; se decoran con una gamba y un mejillón; se sirven.



Corona de Arroz con Rape y Centollo

INGREDIENTES: (4 personas)

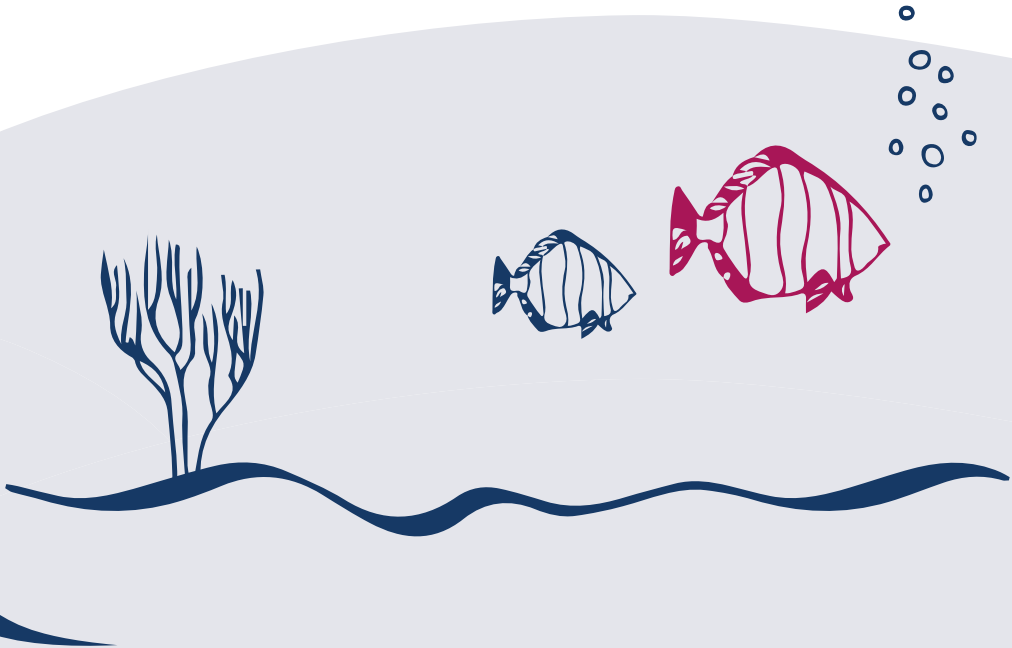
Medio kilo de rape, un centollo, una cucharada de harina, cuatro cucharadas de aceite, media cebolla, media copa de orujo, arroz blanco, dos vasos de salsa veloute, medio vaso de nata.

PREPARACIÓN:

Se cuece el centollo, se saca la carne y se reserva. Se limpia el rape, se trocea en filetitos, se pasan por harina y se fríen, se sacan y se reservan.

Se cuele el aceite y se fríen la cebolla picada y la carne de centollo, se añade el rape, se riega con el orujo, se flamea un poco.

Se emplata el arroz en corona, se le vierte la farsa en el centro, se cubre con la salsa veloute ligada con nata y se sirve.



Crema de Aguacate con Hígado de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Un hígado de rape, un vaso de vino de Jerez, una copa de coñac, una hoja de laurel, media cucharadita de pimienta blanca, harina de freír pescado, un aguacate maduro, dos cucharadas de mayonesa, una cucharada de ketchup, una cucharada de coñac, unas gotas de tabasco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se eliminan las venas gordas del hígado y se lleva a una fuente, se macera veinticuatro horas con la cucharadita de pimienta, la hoja de laurel, una chispa de sal, el vino de Jerez y la copa de coñac.

Una vez macerado, se escurre y se pasa por harina de freír pescado, se sacude y se fríe en aceite muy caliente. Se saca, se escurre, se corta en tiras y se reserva.

Se corta el aguacate por la mitad, se saca el hueso y se quita la pulpa con una cuchara, se rocía con zumo de limón para que no ennegrezca y se pone en la batidora, se bate con la mayonesa, el ketchup, el coñac, el tabasco, sal y pimienta. Se tapa con papel film y se lleva al frigorífico un par de horas.

Se emplata la crema en el centro de una fuente con las tiras de hígado de rape alrededor.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

Delicias de Rape y Langostinos

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de rape de tres cuartos de kilo, medio kilo de langostinos, harina, ocho cucharadas de mantequilla, nuez moscada, un vaso de vino fino, un vaso de nata, un bote de sucedáneo de caviar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece la cola de rape en agua con una copa de vino fino. Se cuela el caldo y en él se cuecen los langostinos. Se cuela el caldo y se reserva un vaso.

Se limpia el rape y se corta en medallones al bies. Se emplatan y se colocan los langostinos entre los medallones.

Se prepara una bechamel con la harina, la mantequilla, la nata, el fume, la nuez moscada, sal y pimienta.

Se napan con la bechamel solo los medallones, se les coloca una porción pequeña de sucedáneo de caviar y se sirven. La bechamel sobrante se sirve en una salsera.

Receta recogida en Gines (Sevilla) en la Feria de Muestras y Alimentación

Empanadillas de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rape, dieciséis hojas de empanadilla, un huevo, una cebolla, cien gramos de champiñones, abundante aceite, medio vaso de Pedro Jiménez, una nuez de mantequilla, sal y pimienta.

47
...

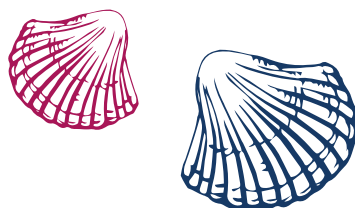
PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se lava, se escurre, se seca con papel de cocina y se corta en taquitos. Se fríen en una sartén con tres cucharadas de aceite.

Se saltea la cebolla picada en una sartén con la mantequilla, se añaden los champiñones picados, las trufas picadas a cuchillo y se riega con el vino, se cocinan hasta que reduzca un poco el vino y se reserva.

Se extienden las hojas de empanadilla sobre la mesa de trabajo, se reparten los taquitos de rape, se cubren con una porción de farsa, se cierran, se pincelan con huevo y se fríen en aceite.

Hay una receta más simple que emplea tomate frito por la farsa



Ensalada de Hígado de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Un hígado de rape, un vaso de vino de Jerez, una copa de coñac, una hoja de laurel, media cucharadita de pimienta blanca, harina de freír pescado, dos cebolletas, una zanahoria, una cebolla, dos tomates, una chispita de piri-piri, seis granos de pimienta, una cucharada de culantro, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, una chispa de mostaza francesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se eliminan las venas gordas del hígado y se lleva a una fuente, se macera veinticuatro horas con la cucharadita de pimienta, la hoja de laurel, una chispa de sal, el vino de Jerez y la copa de coñac.

Una vez macerado, se escurre y se pasa por harina de freír pescado, se sacude y se fríe en aceite muy caliente. Se saca, se escurre y se reserva.

Se trabaja una vinagreta con el aceite, el vinagre, la mostaza, el piri-piri, el culantro picado, sal y pimienta.

Se emplatan en una fuente los tomates cortados en rodajas, sobre él se coloca el hígado de rape, se le pica la cebolleta, se riega con la vinagreta y se sirve.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

Ensalada de Rape Alangostado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape alangostado (ver receta), media lechuga, un manojo de berros, escarola, achicoria y perifollo, la parte blanca de dos puerros, salsa rosa y vinagreta.

PREPARACIÓN:

Se pican las hierbas para ensalada, se ligan y se aderezan con vinagreta, sal y pimienta. Se emplata sobre ellas el rape alangostado, se riega con salsa rosa y se sirve.

La receta no es de la Abuela, es del desaparecido Bar Onuba, donde los abuelos tomaban el aperitivo los Domingos por la mañana

Espaguetis a la Marinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Trescientos gramos de espaguetis, dos tomates, una cebolla, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, aceite, una cucharadita de pimentón, una copa de coñac, cien gramos de gambas peladas, doscientos gramos de rape, un vaso de almejas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las almejas en una sartén con dos cucharadas de agua, se eliminan las cáscaras, se cuele el caldo y se reserva.

Se saltean la cebolla y el ajo picados en una sartén con aceite, pasados cinco minutos se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se añade el pimentón, se le dan unas vueltas y se riega el coñac. Se añaden cinco vasos de agua y cuando rompa a hervir se añaden los espaguetis, las gambas, el rape, las almejas y su caldo. Se cocina unos minutos hasta que la pasta este en su punto.

Estofado de Marisco

49
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape alargostado, dos cucharadas de aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, cuatro tomates, una chispita de piri-piri, tres hebras de azafrán, medio kilo de mejillones, un cuarto de kilo de langostinos pelados, un vaso de chirlas, dos cucharadas de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones y las chirlas en una cazuela con unas cucharadas de agua, se eliminan las cáscaras, se cuele el caldo y se lleva a un cuenco con las hebras de azafrán, se reserva.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada durante cinco minutos. Se añaden el ajo cortado en láminas, el tomate picado sin piel ni pepitas, el caldo con el azafrán, sal y pimienta. Se remueve ocho minutos.

Se añaden el rape troceado, los mejillones, los langostinos y las chirlas, se riega con agua hasta cubrir, se tapa y se le da un hervor de entre cinco y diez minutos, se espolvorea con culantro picado a cuchillo y se sirve.

Realmente se puede preparar simplemente con rape, lo del rape alargostado es por la "langosta". La receta es de María Isabel Gómez de Huelva

Estofado Isleño de Pescado y Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres hebras de azafrán, dos vasos de caldo, una cucharada de aceite, una nuez de mantequilla, una cebolla en rodajas, dos dientes de ajo, un puerro en rodajas, un bulbo de hinojo, cuatrocientos gramos de patatas, tres cuartos de vaso de vino blanco, una cucharada de tomillo fresco picado, dos hojas de laurel, cuatro tomates, un cuarto de kilo de merluza, un cuarto de kilo de rape, un cuarto de kilo de bacalao fresco, un cuarto de kilo de congrio de la parte abierta, dos cucharadas de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se maja el azafrán en un almirez, se lava con unas cucharadas de caldo y se incorpora al caldo de pescado, se le da un hervor suave en un cazo y se reserva.

En una olla con el aceite y la mantequilla, se saltea la cebolla picada cinco minutos, se añaden el ajo picado, la parte blanca del puerro cortada en rodajas finas, el hinojo picado en dados minúsculos y las patatas troceadas. Se cubre con agua y se cuece un cuarto de hora, se riega con el vino, se cuece cinco minutos, se añaden el tomillo picado, el laurel y los tomates picados sin piel ni semillas, se riega con el caldo de pescado al azafrán y se hierve con alegría un cuarto de hora.

Se añade el pescado, se le da un hervor, se baja el fuego y se cuece cinco minutos a fuego lento.

Se sacan el pescado y las verduras, se sirve la sopa con cuscurros de pan frito y el estofado aparte acompañado con una salsa picante en salsaera.

Esta receta es el resultado de una charla con varias Señoras en el Mercado de Isla Cristina (Huelva)



Fideos con Rape y Coquinas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rape, un vaso de coquinas, un cuarto de kilo de fideos gruesos, cuatro dientes de ajo, cien gramos de almendras, un tomate, dos pimientos, una cebolla, una cucharada de cominos, tres hebras de azafrán, una rebanada de pan frito, un litro de caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

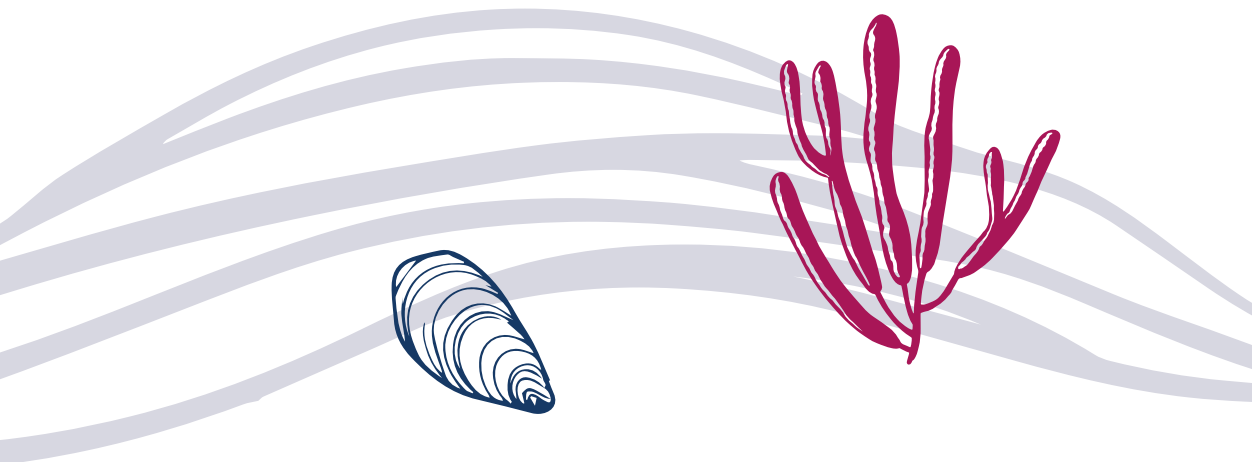
Se llevan a una cazuela una cabeza de rape, litro y medio de agua, una zanahoria, una cebolla, hinojo, vino blanco y perejil, se dejan cocer durante una hora añadiendo algo de agua caliente si hace falta. Se sacan los ingredientes, se cuela el caldo y se reserva.

En una sartén con aceite se saltean la cebolla, los ajos, el tomate picado sin piel ni pepitas y los pimientos. Una vez hecho el fondo se añade la cucharadita de tomillo, se tritura en el turmix con las almendras y el pan frito.

En una cazuela con el caldo se cuecen ocho minutos los fideos, el rape cortado en taquitos, el azafrán, sal y pimienta. Se añaden el sofrito triturado y las coquinas, se hierve unos minutos y se sirve.

51
...

Receta del Sr. Obiols de Isla Cristina (Huelva), la receta original llevaba cigalas



Fideuá

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de cigalas chihuatas, doscientos gramos de gambas arroceras, un cuarto de kilo de rape, cuatrocientos gramos de fideos huecos, dos dientes de ajo, tres tomates, una cucharadita de pimentón, tres hebras de azafrán, tres cuartos de vaso de aceite, litro y medio de caldo corto de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se prepara en una paella un fondo con el aceite, la cebolla, el ajo cortado en láminas, el pimiento y los tomates rallados y sin pepitas. Se añaden las cigalas y las gambas peladas, cuando se hagan un pelín, se añade el rape cortado en dados y se cocina un par de minutos.

Se riega con el caldo corto y cuando rompa a hervir, se incorporan los fideos, se remueven y se cocinan a fuego medio un cuarto de hora, se salpimenta, se retira se deja reposar y se sirve.

52
...

Si se queda corto de agua, se le añaden unas cucharadas. Esta receta es un rancho de tierra de los pescadores levantinos, en un principio se preparaba con fideos normales y pescado de morralla, después con el tiempo se generalizo y evoluciona un poquito

Filetitos de Hígado de Rape Empanados

INGREDIENTES: (4 personas)

Un hígado de rape, un vaso de vino de Jerez, una copa de coñac, una hoja de laurel, media cucharadita de pimienta blanca, dos huevos, pan rallado, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se eliminan las venas gordas del hígado y se lleva a una fuente, se macera veinticuatro horas con la cucharadita de pimienta, la hoja de laurel, una chispa de sal, el vino de Jerez y la copa de coñac.

Una vez macerado, se escurre y se corta en filetitos con un cuchillo de cortar jamón, se rebozan a la inglesa con el huevo batido y el pan rallado, se fríen en aceite y se presentan sobre tostaditas con una nube de salsa tártara por encima.

Receta de Angelines Gil recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

Flan de Hígado de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Ciento cincuenta gramos de hígado de rape, cuatro langostinos pelados, dos huevos, dos claras de huevo, vaso y medio de leche Ideal, una nuez de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

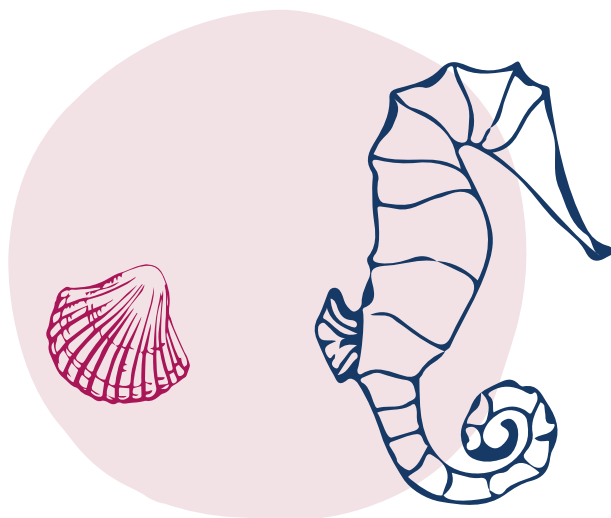
Se lleva el hígado de rape a una fuente, se riega con agua fría y se añaden unos cubitos de hielo y sal; se deja reposar un par de horas.

Se saca, se escurre, se seca, se trocea y se lleva al vaso de la batidora junto a los huevos batidos, las claras, la leche Ideal, sal y pimienta.

Se coloca un langostino pelado en cada vaso de flan engrasado con mantequilla, se reparte la crema y se cuece al baño María en el horno a ciento cincuenta grados media hora, hasta que cuaje el flan y al pinchar la aguja salga limpia.

Se sacan, se dejan enfriar, se desenmoldan y se sirven con una corona de salsa mayonesa.

Receta de Angelines Gil recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)



Flan de Rape con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cola de rape, un kilo de tomates maduros, ocho huevos, una hoja de laurel, aceite, sal y pimienta.

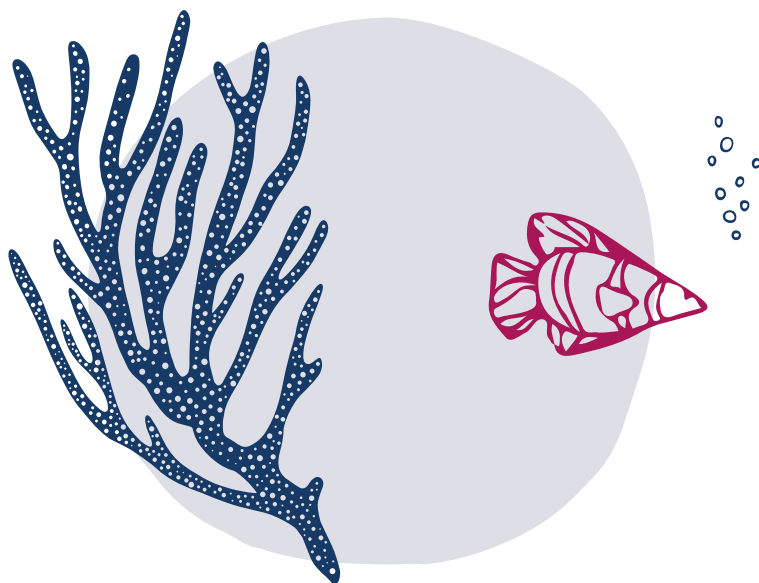
PREPARACIÓN:

Se limpia la cola de rape, se elimina la espina y se cuece en una cazuela con agua, una hoja de laurel, sal y pimienta; se saca, se escurre y se pica a cuchillo, se reserva.

Se saltean los tomates picados sin piel ni pepitas en una sartén con tres cucharadas de aceite hasta que reduzca el agua que sueltan.

Se retira la sartén del fuego, se añaden los trozos de rape las yemas batidas y las claras batidas a punto de nieve, se liga a espátula, se reparte entre cuatro flaneras y se cocinan al horno a ciento ochenta grados a baño María una hora hasta que cuajen.

Se desenmoldan y se sirven con acompañamiento de lechuga picada en juliana formando corona y aliñada con mayonesa.



Fondue de Pescado con Salsa de Ketchup y Cebollino

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de atún, un cuarto de kilo de salmón, un cuarto de kilo de rape, un cuarto de kilo de gambas, vaso y medio de ketchup, una yema de huevo, una cucharada de mostaza, tres cucharadas de aceite, un limón, una chispa de azúcar, tres gotas de tabasco, un manojo de cebollino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados y se pelan las gambas, se cortan en dados y se salpimientan, se colocan en la mesa en cuencos individuales.

Se baten en un cuenco amplio con un tenedor la yema de huevo con el ketchup, la mostaza y el aceite, se añaden la corteza de limón rallada, una chispa de azúcar, tres gotas de tabasco, el cebollino picado a cuchillo, sal y pimienta. Se bate a mano con un tenedor y se lleva a dos cuencos.

Se coloca en el centro de la mesa el cazo con el aceite hirviendo sobre el mechero, se doran los pescados en el aceite, se pasan por la salsa y se consumen.

55
...

Receta recogida en el Aaiun en 1.972 En esa época solíamos cenar fondues los viernes por la noche con los amigos

Fricase de Pescado y Setas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de setas de cardo, medio kilo de rape, medio kilo de filetes de rodaballo, medio vaso de aceite, un manojo de cebollino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados, se trocean en supremas pequeñas, se salpimientan, se saltean ocho minutos en una sartén con cuatro cucharadas de aceite.

En sartén aparte con tres cucharadas de aceite, se saltean cinco minutos las setas limpias picadas en trozos regulares. Se emplatan en una fuente, se cubren con las supremas de pescado y se reservan.

Se añade el resto del aceite a la sartén de las setas, se liga con su jugo, se riega el zumo de limón, se trabaja una salsa y se riega sobre el pescado.

Fritada de Pescado y Marisco

INGREDIENTES: (4 personas)

Doscientos gramos de solla, doscientos gramos de filetes de rape, ocho vieiras, doscientos gramos de langostinos pelados, aceite, cien gramos de harina, dos huevos, una cucharada de aceite, cuatro cucharadas de cerveza, un vaso de leche Ideal, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los pescados en tiras, se eliminan las cáscaras a las vieiras, se cuele su caldo y se pelan los langostinos; se reservan.

Se ligan harina, sal y pimienta, se colocan en un lebrillo pequeño formando un volcán, se añaden las yemas de huevo batido, la cerveza, el caldo de abrir las vieiras y el aceite, se ligan y se bate a mano añadiendo la leche al hilo hasta que se trabaje una crema. Se deja reposar media hora.

Se baten las claras de huevo a punto de nieve, se ligan con la crema a espátula para que no bajen. Se rebozan los pescados y los mariscos con la crema, se fríen en abundante aceite caliente algo menos de cinco minutos hasta que doren. Se sirven con rodajas de limón.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva); son como unas mini pavías con un rebozado más claro

Fritura Rebozada



INGREDIENTES: (4 personas)

Un huevo, tres cucharadas de agua, ciento cincuenta gramos de harina, cuatro calamares, doce gambas, doce tiras finas de rape, dos filetes de rodaballo, doce mejillones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se bate el huevo, se añaden tres cucharadas de agua fría, se incorpora poco a poco la harina y se añade una chispa de sal, se trabaja la mezcla hasta que quede como crema, se deja reposar una hora y se rebozan los pescados, las gambas y los mejillones. Se fríen en aceite muy caliente un par de minutos hasta que doren.

Deben quedar crujientes por fuera y hechas por dentro.

Receta recogida en Isla Cristina en el Bar Kasi - Na

Garbanzos Marineros

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de garbanzos, un cuarto de kilo de rape, un vaso de chirlas, dos tomates, una cebolla, harina, una cucharadita de pimentón, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se dejan en remojo los garbanzos toda la noche, se llevan a una cazuela con agua caliente, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas y una chispa de sal. Se cuecen dos horas añadiendo agua caliente de vez en cuando pues el agua no debe rebasar los garbanzos, solo cubrir.

Un cuarto de hora antes de acabar la cochura se saltea la cebolla picada en aceite, se añaden la cucharada de harina, el perejil picado y el rape troceado, se cocina unos minutos, se vierte en la cazuela, se le dan unas vueltas, se añaden las chirlas y se deja que terminen de cocer.

Personalmente prefiero abrir las chirlas antes y añadirlas al final de la cochura por si tienen arena

57
...

Gazpachuelo de Mariscos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de gambas, un cuarto de kilo de langostinos, dos carabineros, un cuarto de kilo de rape, un puñado de almejas, tres yemas de huevo, un cuarto de litro de aceite de oliva, un limón, dos patatas, una cebolla, dos dientes de ajo, laurel, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se hierva la patata pelada y cortada en lascas con la cebolla cortada en rodajas, con los ajos, el laurel y el perejil. Cuando las patatas estén blandas se añaden el marisco, el rape y las almejas. Se cuece diez minutos, se apartan y se dejan enfriar.

Se monta una mayonesa con el aceite, la cucharada de limón, las yemas y la sal, se incorpora el agua de cocer el marisco, se añaden el marisco, el rape y las almejas sin cáscaras, se lleva a la nevera una hora y se sirve.

Guiso de Morralla

INGREDIENTES: (4 personas)

Doscientos gramos de filetes de araña, doscientos gramos de filetes de tromperitos, doscientos gramos de filetes de rape, doscientos gramos de choco, medio kilo de chirlas, dos cebollas, tres dientes de ajo, tres tomates, una cucharada de perejil, una cucharada de almendras molidas, tres hebras de azafrán, medio vaso de aceite de oliva, dos vasos de vino, laurel, sal y pimienta.

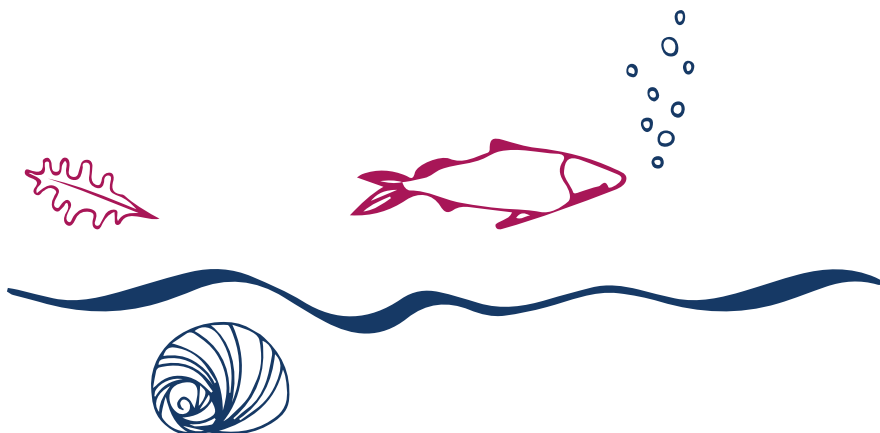
PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados, se cortan en trocitos los filetes y se doran en una sartén con aceite. Se reservan en una fuente de horno. Se fríen los trozos de choco en porciones pequeñas cinco minutos.

Se abren las chirlas con una hoja de laurel y un vaso de vino; se sacan, se eliminan las cáscaras, se cuele el caldo y se reservan.

Se rehoga en el resto del aceite la cebolla, cuando transparente se añaden los tomates picados sin piel ni pepitas, se cocinan ocho minutos, se añaden el resto del vino, el caldo de abrir las chirlas y las chirlas. Se vierte sobre el pescado, se lleva al horno diez minutos y se sirve.

La receta original es un rancho, se prepara en una cazuela de barro y al fuego



Hígado de Rape a la Crema de Culantro

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro hígados de rape, dos cucharadas de sal gorda, dos cucharadas de flor de sal, media cucharadita de pimienta blanca, media cucharadita de piri-piri, una cebolla, dos dientes de ajo, aceite, un cuarto de kilo de patatas, tres cucharadas de culantro picado, medio vaso de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las patatas, se pelan y se pasan por el chino.

Se prepara un fondo con el aceite, la cebolla y el ajo. Cuando estén dorados los ajos, se añade el culantro, se pasa por el chino y se liga con el puré de patata. Se le añade la leche, se añade agua y se le da un hervor, se salpimenta y se reserva.

Se limpian los hígados de rape, se prensan y se llevan a una fuente honda, se cubren con agua helada y unos cubitos de hielo, se añade la sal gorda para bajar la temperatura y se reservan dos horas.

Se majan en un almirez la pimienta, la flor de sal y el piri-piri, se escurren los hígados de rape, se cortan en lonchas, se aderezan con el majado y se marcan a la plancha por ambos lados levemente.

Se cortan los filetes de hígado de rape en cuadritos, se añaden a la crema y se sirve.

59
...

Hígado de Rape a la Plancha

INGREDIENTES: (4 personas)

Un hígado de rape, un vaso de vino de Jerez, una copa de coñac, una hoja de laurel, media cucharadita de pimienta blanca y sal

PREPARACIÓN:

Se eliminan las venas gordas del hígado y se lleva a una fuente, se macera veinticuatro horas con la cucharadita de pimienta, la hoja de laurel, una chispa de sal, el vino de Jerez y la copa de coñac.

Una vez macerado, se escurre y se lleva a una sartén antiadherente en seco, se marca por ambos lados dándole la vuelta de vez en cuando hasta que este hecho a nuestro gusto.

Se corta en lonchas y se sirve con una salsa adecuada; personalmente me gusta con salsa tártara.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

Hígado de Rape Cocido

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos hígados de rape y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpia el hígado de rape de piel y venas, se lleva a una fuente con agua fría, unos cubitos de hielo y sal gorda, se deja reposar dos horas, se saca, se envuelve en papel film y se cuece dos horas y media en agua a ochenta grados, se saca, se enfría y se trocea en dados muy pequeños, se reserva.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).

Se puede dejar enfriar en la cazuela con su agua

60
...

Huevos al Plato con Hígado de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho huevos, un hígado de rape, ocho cucharadas de nata, tres cucharadas de azúcar, ocho cucharadas de vinagre, dos cebollas, un vaso de caldo de pollo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cocina la cebolla picada en un cazo con el azúcar y el vinagre; pasados tres minutos se añaden el caldo, sal y pimienta, se cocina diez minutos, se tritura y se cuele con el chino.

Se limpia el hígado de rape de piel y venas, se lleva a una fuente con agua fría, cubitos de hielo y sal, se escurre, se corta en supremitas y se reserva.

Se colocan dos huevos en una cazuelita de barro, se cubren con las supremitas de hígado de rape, se riega con tres cucharadas de la salsa, dos cucharadas de nata, se salpimientan y se llevan al horno a ciento ochenta grados, se cocinan diez minutos, se sacan y se sirven.

Receta recogida en la Terraza del Hotel Esperanza en la Plaza Pérez Pastor de Punta Umbría (Huelva)

Jureles con Hígado de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos jureles grandes, doscientos gramos de hígado de rape, cuatro lonchas de tocino de jamón, una cebolla, cuatro hojas de col, dos copas de vino de Málaga, cebollino, perifollo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, escamas, piel, entrañas y raspas. Se sacan cuatro filetes por pieza y se eliminan las espinas con unas pinzas; se salpimientan levemente y se envuelven en una loncha muy fina de tocino de jamón.

Se escaldan las hojas de col, se sacan, se escurren y se secan. Se asan por la sartén con una gota de aceite y se reservan.

Se saltean los filetes de jurel en una sartén solamente engrasada, hasta que doren por todos lados.

Se limpia el hígado de rape, se saltea en una sartén con una gota de aceite, se salpimenta y se corta en cuatro dados.

Se montan platos individuales, sobre la hoja de col, se coloca el paquete con el jurel, se cubre con un aro de cebolla cruda, se coloca encima el taco de hígado de rape, se decora con cebollino y perifollo, se riega con vino dulce tipo Málaga y se sirve.

Esta receta es muy agradecida se puede hacer con hígado de rape, pero si no hay la haces con higadillos de pollo. No es lo mismo, pero queda muy rico el plato. El jurel se puede sustituir por otro pescado, incluso una presa de merluza vale. La col se suele sustituir por espinacas salteadas con piñones.

Esta receta es de Encarnación Paz, pero la hemos encontrado en Isla Cristina, en Punta Umbría y en Portimao con su chispita de piri-piri como buen plato portugués



Langosta con Ostiones

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rape alangostado, docena y media de ostiones, un limón, culantro, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los ostiones, se cuele el caldo y se reserva, se les quitan las cáscaras a seis y el resto se reserva con solo una valva.

Se corta el rape en lonchas, se pasan por aceite en una sartén, antes de que doren se riegan con el caldo de los ostiones, se cocinan cinco minutos, se añaden los seis ostiones pasados por el turmix, junto a la ralladura de medio limón y se les dan tres minutos de cochura.

Se saca el rape, se tritura el jugo de la cochura en la batidora. Se emplatan el rape y los ostiones, se riegan con el jugo como salsa, se espolvorean con culantro picado a cuchillo y se sirven.

Hay otra receta que solo usa el jugo como salsa para los ostiones, el rape lo napa con mayonesa o salsa rosa



Lasaña de Hígado de Rape con Palmitos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro hígados de rape, dos cucharadas de sal gorda, dos cucharadas de flor de sal, media cucharadita de pimienta blanca, media cucharadita de piri-piri, cuatro lonchas de jamón, ciento cincuenta gramos de palmitos, cuatro cucharadas de culantro, unos cebollinos, aguardiente, una trufa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

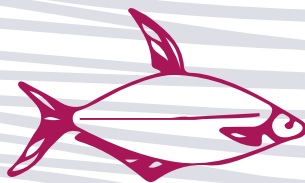
Se limpian los hígados de rape, se prensan y se llevan a una fuente honda, se cubren con agua helada y unos cubitos de hielo, se añade la sal gorda para bajar la temperatura y se reservan dos horas.

Se majan en un almirez la pimienta, la flor de sal y el piri-piri, se escurren los hígados de rape, se cortan en lonchas, se aderezan con el majado y se marcan a la plancha por ambos lados levemente.

Se cortan los palmitos en rodajas y se emplatan filetes de hígado de rape, una capa de lonchas de jamón, una capa de rodajas de palmito, se ralla media trufa, repite la serie, se riega con el caldo de la trufa y la grasa de marcar el hígado aclarada con el aguardiente.

63
...

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)



Lentejas con Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de lentejas, trescientos gramos de rape, un picatoste, una cebolla, un diente de ajo, una cucharada de harina, una cucharada de pimentón, seis cucharadas de aceite, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las lentejas en una cazuela con agua, se asustan un par de veces con agua fría, se terminan de cocer hasta que estén casi tiernas a nuestro gusto.

En una sartén con aceite se saltean el ajo cortado en láminas y la rebanada de pan, se retiran y se majan en un almirez, se les añaden unas cucharadas de caldo y se reservan.

En la misma sartén y aceite se saltea la cebolla picada en juliana, cuando comience a dorar se añade la harina, se le dan unas vueltas, se añade el pimentón y pasados treinta segundos se retira del fuego y se vierte sobre las lentejas, se les dan unas vueltas y se salpimenta, se riega con el majado.

Se corta el rape en dados, se incorpora a la cazuela, se le dan diez minutos de cochura para que se haga el rape y se terminen de hacer las lentejas. Se retiran del fuego y se sirven.

Receta de la abuela María, ella le añadía cuatro tomates enteros y vinagre. Se lo hemos eliminado pues no queda muy a nuestro gusto, entendemos que así queda mejor

Leonesas Rellenas de Mi-Cuit de Hígado de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de leonesas, una trufa, un hígado de rape, un vaso de vino de Jerez, una copa de coñac, una hoja de laurel, salsa tártara, media cucharadita de pimienta blanca y sal.

PREPARACIÓN:

Se eliminan las venas y la piel del hígado y se lleva a una fuente, se macera veinticuatro horas con la cucharadita de pimienta, la hoja de laurel, una chispa de sal, el vino de Jerez y la copa de coñac.

Una vez macerado, se escurre y se lleva a una fuente de horno forrada con papel de aluminio, se cierra y se cocina al baño María en el horno a ciento ochenta grados una hora, se saca, se deja enfriar, se lleva a la nevera todo un día, se saca, se cortan en doce porciones, se rebozan con al trufa rallada y se colocan en el interior de las leonesas, se cubren con una nube de salsa tártara, se cierran y se sirven.

Manzanas Caramelizadas con Hígado de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho manzanas, cuatro cucharadas de aguardiente de Zalamea, ocho cucharadas de azúcar, ocho chispitas de canela, un hígado de rape, un vaso de vino de Jerez, una copa de coñac, una hoja de laurel, media cucharadita de pimienta blanca y sal.

PREPARACIÓN:

Se eliminan las venas gordas del hígado y se lleva a una fuente, se macera veinticuatro horas con la cucharadita de pimienta, la hoja de laurel, una chispa de sal, el vino de Jerez y la copa de coñac.

Una vez macerado, se escurre y se lleva a una fuente de horno forrada con papel de plata, se cierra y se cocina al baño María en el horno a ciento ochenta grados una hora, se saca, se deja enfriar, se lleva a la nevera todo un día, se saca y se reserva.

A las manzanas se les saca el corazón y se les hace una rajita alrededor a la altura del ecuador, para evitar que revienten. Se colocan en una fuente de horno, se rocían con una cucharada de agua, media de aguardiente de Zalamea, se espolvorean con canela y azúcar.

Se llevan al horno a ciento cincuenta grados tres cuartos de hora, rociándolas de vez en cuando con su propio jugo. Se sacan se dejan enfriar un poco y se rellenan con el mi-cuit de hígado de rape.



Medallones de Rape con Salsa de Cangrejo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, medio vaso de vino fino, una cucharadita de salvia picada, un kilo de cangrejos, una cebolla, dos dientes de ajo, una zanahoria, dos cucharadas de puré de tomate, una copa de coñac, una copita de ponche Soto, un vaso de vino blanco, un vaso de fume de pescado, medio vaso de aceite, cinco cucharadas de mantequilla, un vaso de nata líquida, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

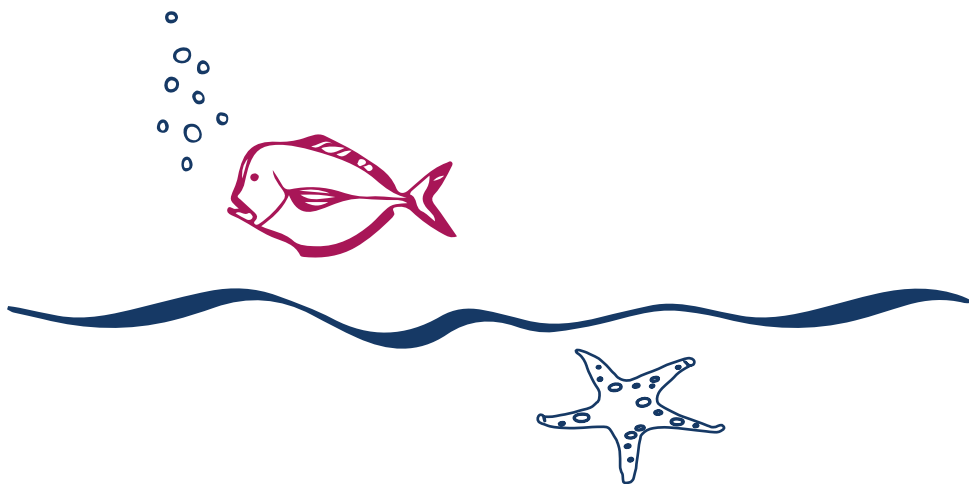
En una cazuela de barro se saltean la cebolla, la zanahoria y el ajo picado en aceite con dos cucharadas de mantequilla, cuando comience a dorar, se añaden el puré de tomate y los cangrejos. Se salpimenta, se cocina un par de minutos y se riega con el coñac y el ponche, se flamea removiendo hasta que se apaguen las llamas. Se añade el vino, pasados tres minutos se añaden la harina, la mostaza y el fume de pescado, se deja cocer cinco minutos, se tritura y se cuela por el chino, para quitar las cáscaras de cangrejo.

Se vuelve el caldo a la cazuela, se añade la nata y se deja reducir a una crema suave, se rectifica de sal y se reserva.

Se corta el rape en medallones y se lleva al horno en una fuente con tres cucharadas de mantequilla, el vino blanco y la salvia, se hornea diez minutos a ciento ochenta grados.

Se emplata en una fuente, se riega con la salsa y se sirve.

Esta receta que en si parece laboriosa, es en realidad muy fácil de elaborar, lo que puede pasar es que no salga siempre igual, pero siempre sale deliciosa



Mi-Cuit de Hígado de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Un hígado de rape, un vaso de vino de Jerez, una copa de coñac, una hoja de laurel, media cucharadita de pimienta blanca y sal.

PREPARACIÓN:

Se eliminan las venas y la piel del hígado y se lleva a una fuente, se macera veinticuatro horas con la cucharadita de pimienta, la hoja de laurel, una chispa de sal, el vino de Jerez y la copa de coñac.

Una vez macerado, se escurre y se lleva a una fuente de horno forrada con papel de plata, se cierra y se cocina al baño María en el horno a ciento ochenta grados una hora, se saca, se deja enfriar, se lleva a la nevera todo un día, se saca y se sirve con tostaditas.

Receta de Augusto Martínez recogida en Punta Umbría (Huelva)

67
...

Muselina de Pescado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de rape, una clara de huevo, dos cucharadas de leche Ideal, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se maja el pescado hasta conseguir una crema. Se le añade la clara de huevo, se bate hasta conseguir incorporar toda la clara. Se lleva al congelador y cuando comienza a congelar, se bate añadiendo la leche Ideal poco a poco. Se consigue una crema, se vuelve al fresco y se sirve.

Se puede preparar con pescado crudo o con pescado cocido, si queremos la muselina mas clara se emplean tres cucharadas de leche Ideal, si la queremos más firme se emplean dos yemas de huevo y cucharada y media de leche.

Se le pueden añadir mejillones cocidos, pistachos o gambas

Osso-Bucco de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de rape de kilo y cuarto, un cuarto de kilo de mejillones, un vaso de caldo de pescado, un vaso de vino blanco, dos pimientos, una cebolla, un tomate, azafrán, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

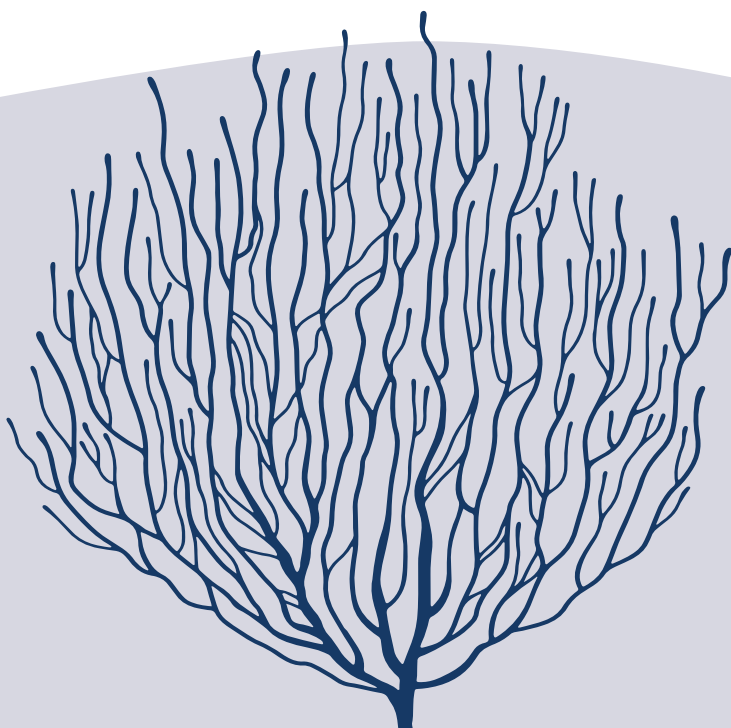
Se limpia el rape, se corta en rodajas con la espina. Se raspan y se limpian los mejillones.

Se pican las cebollas y los pimientos muy menudos, se llevan a una cazuela de barro, se saltean cuatro minutos en tres cucharadas de aceite. Se le ralla el tomate sin piel ni pepitas, se reduce cinco minutos, se le riega el vino y se reduce a la mitad por cochura; se riega el caldo y se reduce a la mitad por cochura.

Se añaden las rodajas de rape y los mejillones, se tapa y se deja cocinar hasta que el rape este a nuestro gusto y los mejillones abiertos. Se remueve para que unte la salsa y se sirve.

68
...

Receta familiar. ¡A Margarita le sale riquísimo! Enriqueta Hidalgo de Madrid nos dio también esta receta, aunque ella le pone un poquito de picante



Pan de Hígado de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Una rebanada de pan de pueblo, cuatro cucharadas de salmorejo, un hígado de rape pequeño, un vaso de vino de Jerez, una copa de coñac, una hoja de laurel, alcaparras, media cucharadita de pimienta blanca y sal.

PREPARACIÓN:

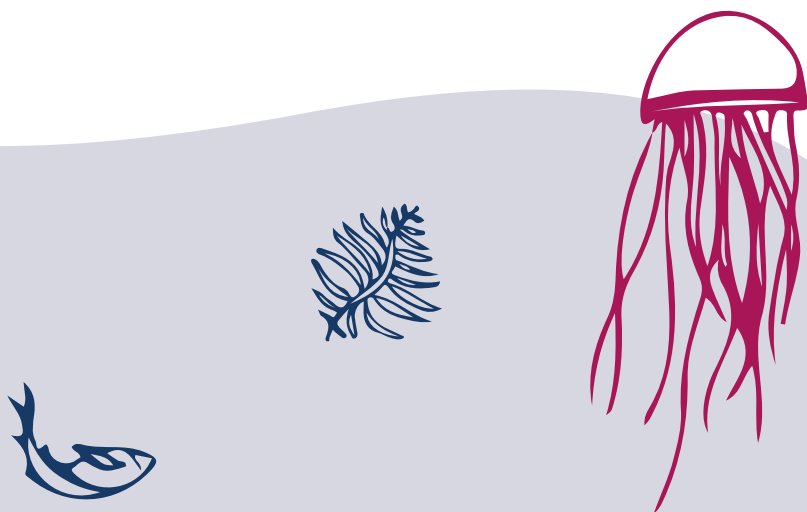
Se tuesta someramente la rebanada de pan por ambos lados, se napa con el salmorejo y se reserva.

Se eliminan las venas gordas del hígado y se lleva a una fuente, se macera veinticuatro horas con la cucharadita de pimienta, la hoja de laurel, una chispa de sal, el vino de Jerez y la copa de coñac.

Una vez macerado, se escurre y se lleva a una fuente de horno forrada con papel de plata, se cierra y se cocina al baño María en el horno a ciento ochenta grados una hora, se saca, se deja enfriar.

Se lleva a la nevera todo un día, se saca y se sirve sobre la rebanada de pan adornando con alcaparras.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)



Pastel de Lengado, Rape y Bacalao

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis nueces de mantequilla, dos cebollas, cien gramos de champiñones, dos cucharadas de vino fino, doscientos gramos de gambas, medio kilo de mejillones, un vaso de caldo de pescado, un vaso de vino blanco, un cuarto de kilo de filetes de lenguado, un cuarto de kilo de rape, un cuarto de kilo de bacalao desalado, un kilo de patatas, dos yemas de huevo, un vaso de crema de leche, nuez moscada, mostaza, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones al vapor con el vaso de vino, se eliminan las cáscaras, se cuela el caldo y se reservan.

Se cuecen las patatas en una cazuela con agua y sal un cuarto de hora, se pelan, se hacen puré y se ligan con dos nueces de mantequilla, la crema de leche, las yemas de huevo, la mostaza, sal y pimienta; se reserva.

En una sartén con dos nueces de mantequilla se saltea la cebolla picada en juliana, pasados cinco minutos se añaden los champiñones picados, se saltean dos minutos y se riegan con el vino fino, se remueve y se deja que el vino reduzca por cochura. Se lleva la farsa a una fuente de horno formando un lecho, se cubre con los mejillones.

En una cazuela con un vaso de agua y otro de vino blanco se cuecen las gambas, el lenguado, el rape y el bacalao desalado, se desmenuzan y se reservan.

En una sartén amplia con dos nueces de mantequilla se dora levemente la harina dos minutos, se riega con el caldo de abrir los mejillones y la crema de leche, se añaden las gambas y el pescado desmenuzado, se adereza con la nuez moscada, la mostaza y se trabaja una crema.

Se riega sobre los champiñones y los mejillones, se cubre con el puré de patatas y la mantequilla restante, se lleva al horno a ciento ochenta grados y se cocina un cuarto de hora hasta que se dore la cobertura. Se sirve en el acto en la misma fuente.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

Pastel de Rape con Ali-Oli

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, mantequilla, cinco huevos, vaso y medio de nata líquida, una ramita de tomillo, medio vaso de salsa de tomate, un vaso de alioli, sal y pimienta.

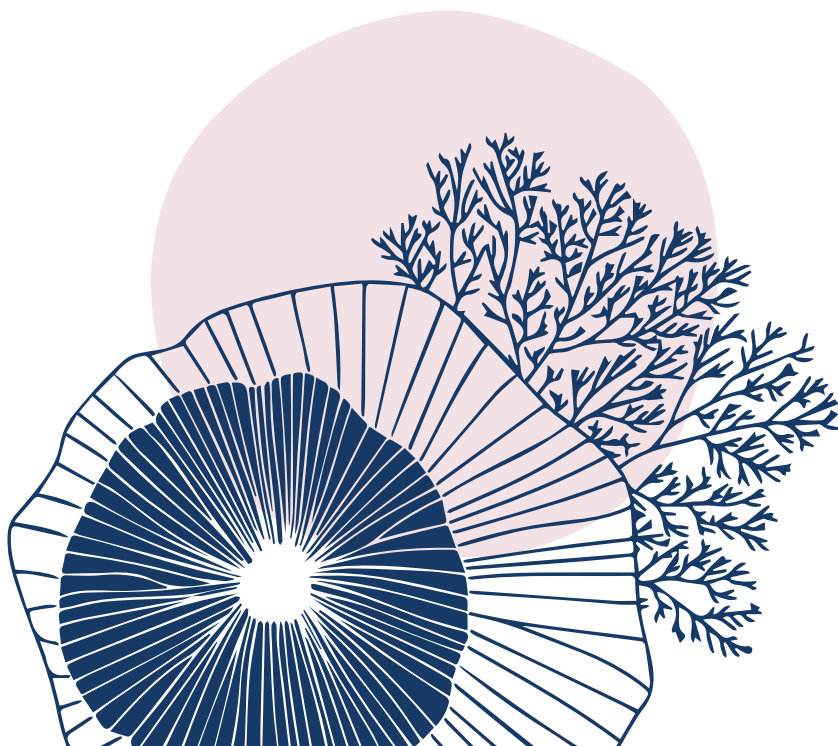
PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se corta en dados y se lleva a una fuente de horno engrasada, se saca, se deja enfriar y se desmenuza.

Se bate un huevo, se añade al pescado desmenuzado y se añade la nata poco a poco hasta que mezcle bien. Se sazona con tomillo molido, sal y pimienta.

Se engrasa una fuente con una capa generosa de mantequilla, se vierte la mitad de la pasta de pescado, se baten los huevos, se vierten sobre la pasta, se cubren con salsa de tomate. Se cubre con el resto de la mezcla de pescado.

Se lleva el molde a baño María tres cuartos de hora, una vez cuajado se deja enfriar, se desenmolda, se corta en lonchas y se llevan a una fuente, se napan con ali-oli, se gratinan y se sirven.



Patatas Rellenas con Hígado de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis patatas grandes, un hígado de rape de doscientos gramos, tres nueces de mantequilla y sal.

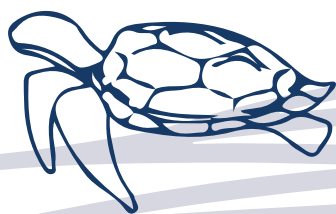
PREPARACIÓN:

Se limpia el hígado de rape de piel y venas, se lleva a una fuente con agua fría, unos cubitos de hielo y sal gorda, se deja reposar dos horas, se saca, se envuelve en papel film y se cuece dos horas y media en agua a ochenta grados, se saca, se enfría y se trocea en dados muy pequeños, se reserva.

Se meten las patatas en un horno a temperatura media y se asan durante una hora. Cuando estén blandas, se cortan a lo largo y se vacían sin romper la cáscara. Para ello se deja una porción de patata pegada a la piel.

Se machaca la patata con un tenedor, se mezcla con el hígado de rape picado y se coloca una porción pequeña de mantequilla dentro de cada patata, se rellena con la pasta y se coloca otra porción de mantequilla sobre la patata. Se llevan al horno diez minutos, se sacan y se sirven.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)



Paté de Hígado de Rape como lo hace mi Amigo Atito

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de hígado de rape, azúcar, nuez moscada, vino de Jerez, coñac, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

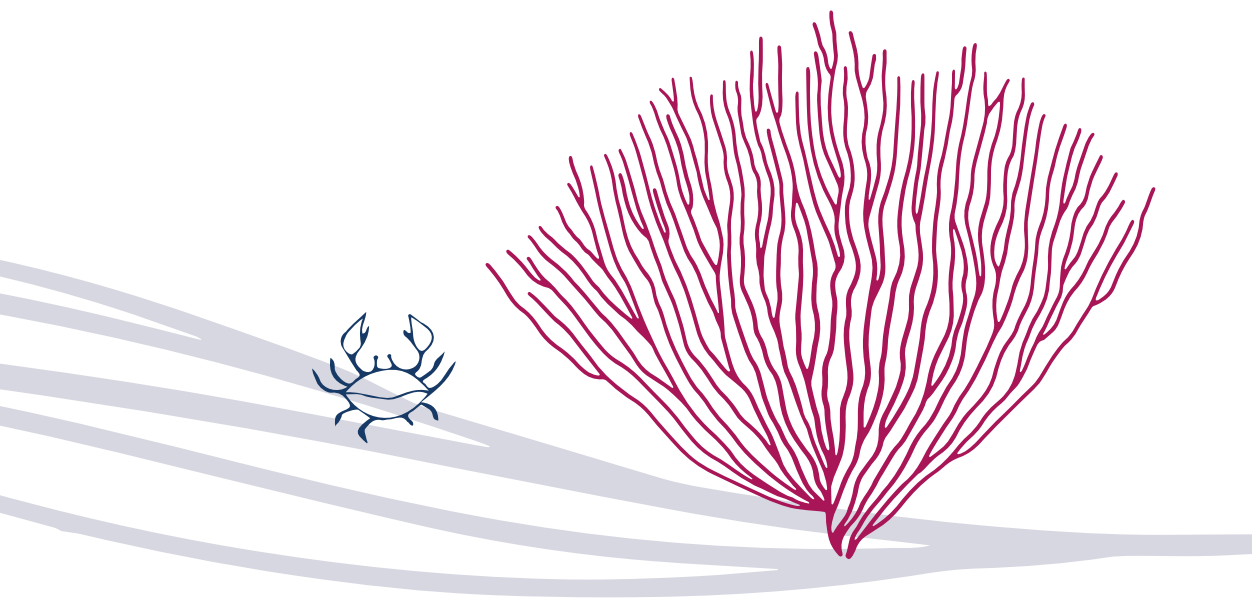
Se llevan los hígados de rape a una palangana con agua helada durante dos horas. Se sacan, se secan, se abren y se les quitan las venas principales. Se sazonan con nuez moscada y se salpimientan.

Se riegan con vino de Jerez y coñac y se llevan a la nevera doce horas para que marinen y tomen sabor.

Se lleva la marinada a un molde, se cuece a baño María unos tres cuartos de hora, se coloca un peso encima y se deja reposar un día completo al fresco, para que compacte. Se sirve en tostaditas tipo canapé.

Como digo en el enunciado la receta es de mi amigo de la infancia Augusto Martínez, la comimos el verano del 2004 en su casa en Punta Umbría (Huelva). Es una receta muy laboriosa por el tema de eliminar las venas, pero merece la pena, ¡sobre todo si te invitan!

73
...



Paté de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, un cuarto de kilo de gambas, seis huevos, un vaso de nata, dos puerros, un vaso de fumé de pescado y caldo de gambas, nuez moscada, una hoja de laurel, un casco de limón, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece el rape con el laurel, el limón y sal. Se saca, se limpia, se desmiga y se reserva.

Se cuecen las cáscaras y las cabezas de las gambas. Se espachurrean, se saca el caldo y se añade al caldo de la cochura del rape, se reduce a medio litro.

Se cuece la parte blanca de los puerros con el caldo. Se tritura con el rape, las gambas, los huevos, el vaso de nata, la nuez moscada, sal y pimienta.

Se unta un molde con mantequilla, se vierte la mezcla y se lleva al horno a baño María hasta que cuaje.

Receta de Marina Paz, recogida en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva). Se puede hacer con otros pescados

Pescado al Curry con Fideos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de rape, un cuarto de kilo de bacalao fresco, un cuarto de kilo de salmón, dos cucharadas de aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, cien gramos de champiñones, dos cucharadas de curry, dos vasos de leche Ideal, una cucharada de azúcar, dos cucharadas de salsa de soja, doscientos gramos de fideos, tres cebolletas, una cucharada de albahaca, dos cucharadas de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado de piel y espinas, se corta en dados y se reserva.

En una sartén con aceite se saltean la cebolla, el ajo, los champiñones cortados en láminas, se rehoga cinco minutos. Se añaden el pescado, el curry, el azúcar, la leche Ideal, una cucharada de culantro y la salsa de soja; se cocina diez minutos y se reserva.

Se cuecen los fideos en una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete, se sacan, se escurren y se ligan con la cebolleta picada a cuchillo, la albahaca picada y una cucharada de culantro; se reparten entre cuatro platos, se cubren con el pescado y se sirven.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva) en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central

Pescado en Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, una cebolla, una hoja de laurel, un tomate, dos pimientos, un cuarto de vaso de aceite, seis dientes de ajo, cuatro patatas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se lava, se escurre y se seca. Se trocea y se reserva.

Se llevan a una cazuela las patatas peladas y cortadas en rodajas, la cebolla cortada en aros, los pimientos cortados en tiras cortas, la hoja de laurel, el tomate cortado en cascós, los dientes de ajo enteros, aceite, sal y pimienta. Se cubre de agua y se lleva al fuego, cuando lleve diez minutos de cochura se añaden los trozos de pescado, se cuece otros diez minutos.

Tiene que quedar como una sopa espesita, se sirve en una sopera.

Receta recogida en el Puerto de Santa María



Pilaff de Mariscos

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cucharadas soperas de aceite, un vaso de arroz, una cucharada de perejil molido, un pimiento rojo, una cebolla, dos vasos de boletos pequeños, litro y medio de caldo corto de pescado, medio vaso de zumo de naranja, trescientos cincuenta gramos de rape, una docena de mejillones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones en su propio jugo, se cuele el caldo y se añade al caldo corto. Se reservan los mejillones con sus conchas.

Se dora el arroz en el aceite junto al perejil a fuego lento durante un minuto. Se añaden el pimiento cortado en cuadritos, la cebolla picada, las setas laminadas a lo largo; se remueve, se añaden el caldo corto y el zumo de naranja, se lleva al fuego y cuando rompa a hervir, se reduce el fuego, se cuece un cuarto de hora hasta que se chupe el caldo.

Se añaden los mejillones como decoración y se sirven.

El pilaff es un arroz con origen en Oriente Medio, pasa a la cultura Europea a través de Francia que domina Siria y el Líbano en los principios del siglo XX. Por ello se elaboran con cúrcuma, nosotros elegimos el perejil pues encontrar cúrcuma es complicado



Pimentón de Almería

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho presas de rape, medio kilo de patatas, dos ñoras, dos tomates, dos pimientos verdes, un diente de ajo, medio vaso de aceite, una cucharada de perejil, una cucharada de cominos, una cucharada de pimienta negra en grano, sal y pimienta.

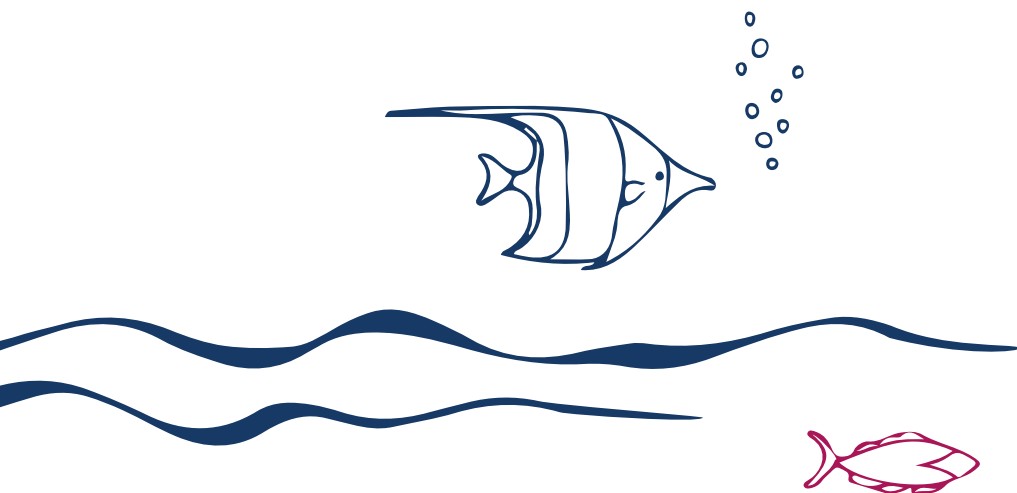
PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se corta en filetes, se lavan, escurren y secan con papel de cocina, se reservan.

En una cazuela con dos litros de agua se cuecen los tomates y las ñoras, se sacan, se cuela el agua, se pelan los tomates y las ñoras, se les quitan las pepitas al tomate y se majan en un dornillo pequeño junto a la pimienta en grano, los cominos, los ajos, el perejil picado a cuchillo y la sal. Una vez trabajado el majado, se le añade un chorro de aceite de oliva y se maja como si fuese mayonesa.

En la misma cazuela con el agua colada se cuecen las patatas peladas y cortadas en trozos junto a los pimientos troceados, cuando falten cinco minutos se añade el pescado cortado en presitas, se añade el majado y se termina la cochura.

Se sirve como sopas en una sopera.



Pimientos de Padrón Rellenos de Hígado de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Un hígado de rape, una docena de pimientos de padrón, piñones, un vaso de vino de Jerez, una copa de coñac, una hoja de laurel, media cucharadita de pimienta blanca y sal.

PREPARACIÓN:

Se abren los pimientos de Padrón, se limpian de pepitas y se fríen en una sartén con aceite, se sacan, se escurren y se reservan.

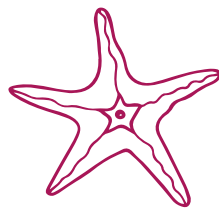
Se eliminan las venas gordas del hígado y se lleva a una fuente, se macera veinticuatro horas con la cucharadita de pimienta, la hoja de laurel, una chispa de sal, el vino de Jerez y la copa de coñac.

Una vez macerado, se escurre y se lleva a una fuente de horno forrada con papel de plata, se cierra y se cocina al baño María en el horno a ciento ochenta grados una hora, se saca, se deja enfriar, se lleva a la nevera todo un día, se saca, se corta en doce porciones, se forman doce bolitas, se cubren con piñones picados a cuchillo y se rellenan los pimientos. Se sirven.

Esta receta se puede preparar con pimientos de piquillo en lata si no son muy grandes

78
...

Pimientos Marineros



INGREDIENTES: (4 personas)

Un paquete de puré de patatas, ocho pimientos verdes medianos, un cuarto de kilo de rape, un cuarto de kilo de gambas, una nuez de mantequilla, dos vasos y medio de leche, dos huevos, harina, aceite, sal y pimienta.

Salsa: Medio kilo de tomates, dos zanahorias, una cebolla, un puerro, una copa de jerez seco, media copa de coñac, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las colas de las gambas, se pelan y se reservan. El caldo se cuela y se reserva.

Se prepara una salsa de tomate, se rehogan en un poco de aceite la cebolla, las zanahorias y el puerro rallados.

Se añaden las cabezas de las gambas, se flamean con el coñac, se añaden el caldo de las gambas y el jerez, se cuece a fuego lento media hora, se pasa por el turmix, se cuela y se reserva.

Se cuece el rape con la leche, se saca y se reserva. Con la leche y la mantequilla se prepara el puré, se añaden las gambas picadas y el rape picado, se deja enfriar. Se rellenan los pimientos con el puré, se pasan por harina, se rebozan con huevo batido y se fríen en aceite.

Se llevan a una cazuela de barro, se riegan con la salsa y se cocinan diez minutos.

Se prepara con pimientos pequeños y carnosos como los de Moguer, también se pueden preparar con pimientos de Padrón grandes aunque se necesitan más pimientos

Pinchos de Rape a la Sartén

79
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de tacos de rape, un limón, especias saharauis, doce cebollinos, doce pepinillos, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se trocea en tacos y se ensartan alternando con una cebollita y un pepinillo sucesivamente. Se riegan con zumo de limón con mezcla de especias saharauí y se maceran un rato.

Se untan con aceite y se asan, más que freír, en una sartén, dándoles vueltas y pincelando con aceite.

Se preparan de uno en uno y se sirven nada mas hechos.

Esta forma de preparar los pinchitos en una sartén, es típica del Sahara. Se necesita menos leña y pueden usar cualquier cosa que arda y no de sabor. Esta receta le hemos recogido en Isla Cristina

Pinchos de Rape al Comino

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rape, una cucharada de culantro, una cucharada de perejil, dos dientes de ajo, una cucharada de comino molido, dos cucharadas de aceite, dos cucharadas de zumo de limón, chermula.

PREPARACIÓN:

Se prepara un adobo majando en un almirez los ajos, se riegan con el culantro picado, el perejil picado, el comino molido, dos cucharadas de aceite, dos cucharadas de zumo de limón, sal y pimienta.

Se limpia el rape, se corta en dados tamaño pincho, se llevan a una fuente y se riegan con el adobo, se dejan tres horas que tomen sabor, se ensartan en el pinchito alternando con tomate crudo, se untan con aceite y se asan. Se sirven con chermula como salsa en una salsera.

Receta saharai. Se puede preparar con pez espada o peces similares. Con róbalo queda también muy bien



Piruletas de Hígado de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Una trufa, un hígado de rape, cien gramos de gambas cocidas, medio sobre de gelatina sin sabor, un vaso de vino de Jerez, una copa de coñac, una hoja de laurel, media cucharadita de pimienta blanca y sal.

PREPARACIÓN:

Se eliminan las venas y la piel del hígado y se lleva a una fuente, se macera veinticuatro horas con la cucharadita de pimienta, la hoja de laurel, una chispa de sal, el vino de Jerez y la copa de coñac.

Una vez macerado, se escurre y se lleva a una fuente de horno forrada con papel de estaño, se cierra y se cocina al baño María en el horno a ciento ochenta grados una hora, se saca, se deja enfriar, se le ligan las gambas cocidas picadas a cuchillo, se forman ocho bolitas y se reservan al fresco.

Se pica la trufa en porciones mínimas y se trabaja una gelatina con el sobre y el caldo de la trufa.

Se rebozan las bolitas de hígado de rape con la trufa, se pinchan con su palillo de piruleta, se aplanan y se pincelan con la gelatina, se dejan enfriar y se sirven.

La idea de esta receta la sacamos en Salobreña en las III Jornadas del Mar



Puding de Merluza y Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de merluza, un cuarto de kilo de rape, seis gambones, una cebolla, cinco nueces de mantequilla, un vaso de chirlas, tres tomates, una zanahoria, tres huevos, una cucharada de harina, una hoja de laurel, una cucharadita de tomillo molido, un vaso de fume de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las chirlas al vapor con unas cucharadas de agua, se eliminan las cáscaras y se cuecen los gambones con su caldo. Se pelan los gambones y se cuele el caldo, se reservan.

En una sartén con la mitad de la mantequilla se saltea la cebolla picada junto a la zanahoria picada, pasados cinco minutos se añaden el tomate picado sin piel ni pepitas, la harina, el vaso de fumé, el caldo de abrir las chirlas, se cocina media hora, se pasa por la batidora y se vuelve a la sartén, se añade el resto de la mantequilla y se cocina hasta que reduzca a una salsa espesa.

Se limpia el pescado de piel y espinas, se pica la carne mezclando las yemas de los tres huevos, las claras batidas a punto de nieve con una espátula para que no bajen, se salpimenta, se adereza con nuez moscada, sal y pimienta; se lleva a un molde engrasado con mantequilla, se cocina una hora o hasta que al pinchar con una aguja esta salga limpia.

Se emplata el puding, se riega con la salsa y se decora con una corona de chirlas y gambones; se sirve.

Receta recogida en la Tertulia de la Coyantina en Isla Cristina (Huelva)

Puré de Habas con Hígado de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de habas, dos ramas de poleo, dos dientes de ajo, un casco de limón, aceite de oliva y sal gorda, un hígado de rape, una docena de pimientos de padrón, piñones, un vaso de vino de Jerez, una copa de coñac, una hoja de laurel, media cucharadita de pimienta blanca y sal.

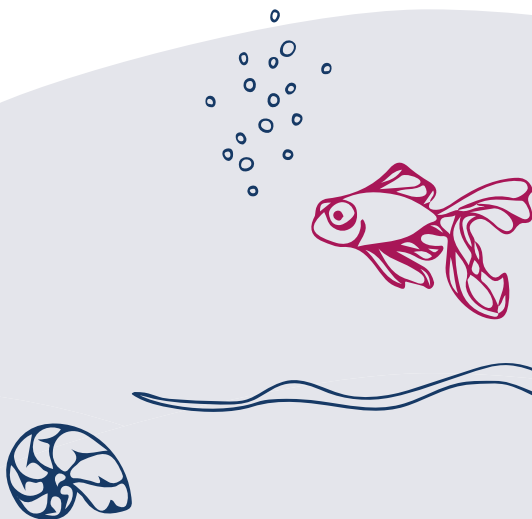
PREPARACIÓN:

Se eliminan las venas gordas del hígado y se lleva a una fuente, se macera veinticuatro horas con la cucharadita de pimienta, la hoja de laurel, una chispa de sal, el vino de Jerez y la copa de coñac.

Una vez macerado, se escurre y se lleva a una fuente de horno forrada con papel de plata, se cierra y se cocina al baño María en el horno a ciento ochenta grados una hora, se saca, se deja enfriar, se lleva a la nevera todo un día, se saca, se corta en doce porciones y se reservan

Se cuecen las habas con el poleo, los dientes de ajo y la sal gorda, se retira el casco de limón y se pasa por el pasa purés.

El puré resultante se liga con medio vaso de aceite de oliva batiendo con una cuchara de palo y se sirve con los trocitos de hígado de rape.



Ragout Paraíso

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de rape, un cuarto de kilo de langostinos, un cuarto de kilo de almejas, cien gramos de pulpo, doscientos gramos de jamón serrano, cien gramos de zanahorias, cien gramos de calabacín, cien gramos de espárragos verdes, dos dientes de ajo, dos cucharadas de perejil, cuatro cucharadas de aceite, un vaso de caldo de carne, un vaso de fumé de pescado, una copa de coñac.

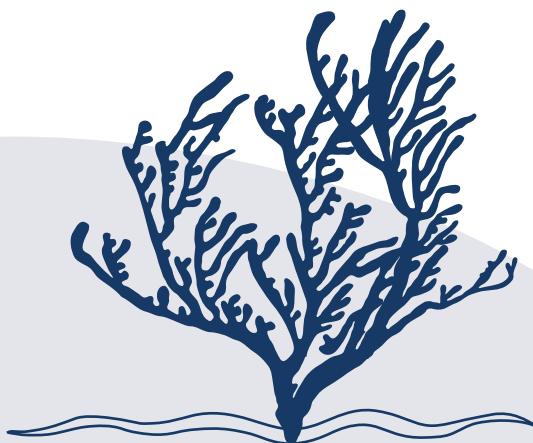
PREPARACIÓN:

Se deja el pulpo en una bolsa de plástico dos días en el congelador. Se descongela y se trocea en rodajas.

Se majan en un almirez el ajo, y el perejil. Se pasan en una cazuela de barro, por cuatro cucharadas de aceite, cuando comience a pochar, se añaden el rape cortado en dados, el pulpo en rodajas y el jamón picado a cuchillo. Se les dan unas vueltas y se añaden los gurumelos trinchados, la zanahoria y el calabacín torneados junto a los espárragos troceados.

Se riega con el coñac ardiendo, se flamea, se riega con el fumé de pescado, el caldo de carne, se cuece diez minutos, quizás algo más para reducir el caldo.

Receta adaptada de una del Restaurante El Paraíso en Punta Umbría (Huelva). Ellos lo preparan con langosta o bogavante



Rancho de Rape y Berenjenas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rape, ocho lonchas de lechuga, tres cuartos de kilo de berenjenas, un tomate, dos dientes de ajo, hierbabuena, aceite, vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las berenjenas, se pican en dados diminutos y se saltean en cuatro cucharadas de aceite junto al ajo picado, sal y pimienta.

Se limpia el rape, se trocea en supremas pequeñas y se dora en una sartén con cuatro cucharadas de aceite. Se saca, se escurre y se reserva.

Se riega la sartén de freír el rape con dos cucharadas de vinagre, se raspa el fondo y se trabaja una vinagreta.

Se emplatan las hojas de lechuga, sobre ellas se colocan la berenjena salteada, las supremas de rape y el tomate picado sin piel ni pepitas ligado con la hierbabuena; se riega con la vinagreta y se sirve.

Receta de Amparo Díaz Feu recogida en Isla Cristina (Huelva)

Rancho Isleño

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de rape, un cuarto de kilo de choco, cien gramos de filetes de solla, un cuarto de kilo de gambas, un vaso de chirlas, cuatro cigalas, una cebolla, dos dientes de ajo, un vaso de vino, aceite, una cucharada de perejil, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las chirlas al vapor con el vino y una hoja de laurel. Se quitan las cáscaras; el caldo se cuele y se reserva.

Se pelan las gambas y las cigalas, se reservan y se cuecen las cabezas junto a las cáscaras en el caldo de abrir las chirlas y un vaso de agua. Se exprimen y se reserva el caldo con el jugo de exprimirlas.

Se llevan a una cazuela de barro las gambas, los pescados y el choco troceados, se reservan.

En una sartén con aceite se saltean la cebolla y el ajo, cuando comiencen a dorar se salpimientan, se añaden el perejil, el vino y el caldo. Se deja reducir y se vierte sobre los pescados, se cocinan diez minutos, se le añaden las chirlas y las cuatro cigalas, se sirven.

Rancho de a bordo del Sr .Escobar de Isla Cristina (Huelva)

Rape a la Americana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de tomates, dieciséis carabineros, dieciséis filetitos de rape, medio vaso de coñac, estragón, tres cebollas, ocho langostinos, caldo de pescado, dos nueces de mantequilla, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltea la cebolla picada en una sartén con seis cucharadas de aceite, cuando transparente, se le añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina seis minutos, se pelan los carabineros y los langostinos, se añaden las cabezas y las cáscaras, se flamean con la mitad del coñac, se añade el caldo del pescado y se cuece a fuego lento media hora; se pasa por el turmix, se cuela con el chino y se reserva.

En una cazuela con la mitad del aceite y la mantequilla se saltean los langostinos y los carabineros pelados junto a las presitas de rape hasta que cambien de color, se flamea con el resto del coñac, se adereza con una chispa de estragón, se riega con la salsa, se cocina tres minutos, se espolvorea con el perejil y se sirve.



Rape a la Bretona

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, un puerro, un trocito de apio, una cebolla, cien gramos de setas, seis nueces de mantequilla, un vaso de vino, una cucharada de harina, un vaso de fume de pescado, dos cucharadas de nata líquida, una cucharadita de azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se lava, se escurre, se seca y se corta en porciones tamaño medio bocado.

Se saltean en una sartén con dos nueces de mantequilla a fuego suave la cebolla y el apio cortados en juliana, la parte blanca del puerro cortada en rodajas finas, se salpimenta y se espolvorea con el azúcar.

Se sube el fuego y se rehoga el rape en la farsa, se añaden las setas troceadas y la mitad del vino, se cocina a fuego lento hasta que reduzca el vino.

Se trabaja un rubio con la mitad de la mantequilla restante y la harina, se incorpora el fume junto al vino restante y se cocina diez minutos hasta que espese. Se añaden la nata y el resto de la mantequilla, se traba una salsa. Se emplata el rape con la farsa en una fuente, se cubre con la salsa y se sirve muy caliente.



Rape a la Canaria

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de rape de kilo y medio, una lata de pimientos morrones, cuatro rodajas de piña, dos limones, una cucharada de perejil, orégano, aceite, una cebolla, tres chalotas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pican las cebolla y las chalotas, se ligan con una cucharada de aceite, las hierbas, se salpimientan y se reservan.

Se limpia la cola de rape, se le dan unos cortes en los costados, se rellenan con la picada, se unta con ella, se rocía con aceite y zumo de limón, se deja macerar una hora.

Se envuelve en papel de estaño y se lleva en una fuente al horno a ciento cincuenta grados.

Se saltean en una sartén con aceite las rodajas de piña y los pimientos, se emplatan en una fuente, se riegan con el caldo de la cochura, se coloca el rape encima y se sirve.



Rape a la Cantabra

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rape, ciento cincuenta gramos de gambas, un cuarto de kilo de almejas, tres dientes de ajo, una lata de espárragos, tres huevos, cuatro cucharadas de harina, vaso y medio de aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las almejas en una sartén en su propio jugo, se cuele el caldo y se reservan. Se limpia el rape, se corta en filetes y se salpimienta.

Se majan en un almirez los ajos y el perejil, se untan los trozos de rape con la pasta y se maceran media hora. Se pasan por harina de freír pescado y huevo batido, se fríen en aceite, se escurren y se reservan.

En una cazuela de barro con cuatro cucharadas de aceite de freír el rape se dora una cucharada de harina fina, se riega con el caldo de la lata de espárragos y el caldo de abrir las almejas; se traba una salsa.

Se añaden a la cazuela el rape, las almejas y las gambas peladas, se mueve la cazuela para que espese la salsa y pasados diez minutos se sirve.

88
...

Rape a la Catalana

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de rape de tres cuartos de kilo, dos vasos de vino blanco, un cuarto de kilo de tomates, diez cebollitas, ocho dientes de ajo, una cucharada de perejil picado a cuchillo, aceite, medio kilo de patatas, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lava el pescado, se elimina la raspa, se limpia y se corta en supremas pequeñas. Se pasan por harina y se fríen en aceite, se añaden las cebollitas previamente escaldadas en agua hirviendo, el perejil picado, los ajos troceados y los tomates rallados sin piel ni pepitas. Se saltea diez minutos, se rocía con el vino y un vasito de agua. Se salpimienta y se cuece tapado diez minutos más.

Se hierven las patatas, se cortan en rodajas y se sirve el pescado con la salsa acompañada con las patatas.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

Rape a la Crema

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rape, ocho vieiras, cien gramos de gambas, una berenjena, dos zanahorias, dos vasos de caldo, un vaso de nata, dos cucharadas de harina, dos cucharadas de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan la berenjena y las zanahorias en bastoncitos de cuatro dedos de largo. Se saltean tres minutos en media cucharada de mantequilla. Se riegan con un vaso de caldo, se cuecen, se sacan y se reservan.

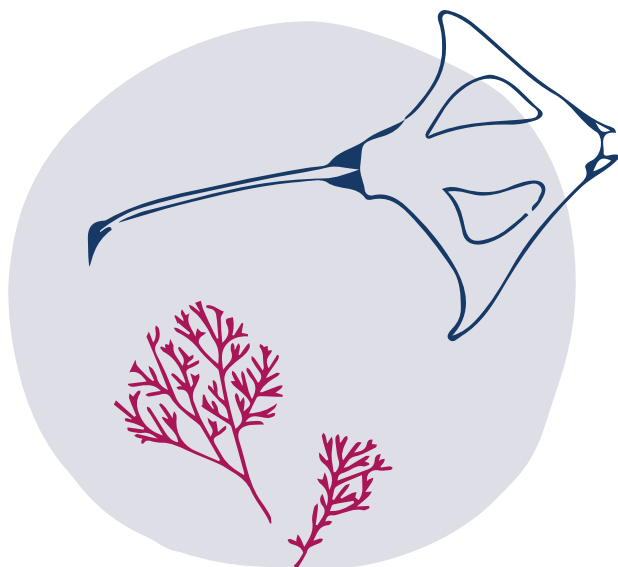
Se añade a la cazuela el resto del caldo, se lleva el rape limpio y troceado en dados grandes, se cuece unos minutos, se retira y se reserva.

Se limpian las vieiras y se cuecen con las gambas, se sacan y se reservan con el rape. Se reduce el caldo a la mitad.

En un cazo se calienta la mantequilla, se añade la harina, se rehoga sin que tome color, se añaden el caldo y la nata, se liga hasta tener una salsa suave y cremosa.

Se incorporan el pescado, las gambas, las vieiras y las verduras. Se mezcla, se calienta unos minutos y se sirve.

Se puede hacer con otros pescados blancos



Rape a la Moda de Lloret

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rape, doscientos gramos de guisantes, una cebolla, un vaso de aceite, dos pimientos rojos de lata, dieciséis mejillones, una hoja de laurel, tres hebras de azafrán, un vaso de vino blanco, tres dientes de ajo, una cucharada de perejil picado a cuchillo, una cucharada de harina, un limón, unas cucharadas de caldo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones en una cazuela con el vino y la hoja de laurel. Se cuele el caldo y se reserva, se sacan los bichos y se reservan.

Se limpia el rape, se corta en rodajas, se lavan, escurren y secan, se salpimientan, se pincelan con aceite y se reservan.

En una cazuela de barro se saltea dos minutos la cebolla picada con el aceite. Se apaga el fuego, se coloca encima el rape, se riega con el caldo de los mejillones, se añaden los guisantes, los mejillones, el perejil picado, los pimientos cortados en tiras y el vino, se salpimenta y se cocina media hora.

Se majan los ajos y el azafrán, se deslíen en unas cucharadas de caldo y se añaden a la cazuela a media cochura junto a la harina, se remueve un poco, se termina la cochura, se saca y se sirve.

90
...

Rape a la Moda de Marisa Paz

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de rape, un cuarto de kilo de gambas peladas, tres vasos y medio de salsa de tomate, vaso y medio de mayonesa, una cucharada de aceite, una cucharada de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro engrasada con aceite se coloca un lecho de filetes de rape, se salpimientan levemente, se aderezan con el culantro picado a cuchillo y se riegan con la salsa de tomate, se colocan sobre ella las gambas peladas, se cubren con la mayonesa y se cocinan al horno a ciento ochenta grados de temperatura, se saca y se sirve en la misma fuente de horno.

Receta de Marisa Paz recogida en la Terraza del Hotel Sol y Mar de Isla Cristina (Huelva)

Rape a la Moda de Tarrasa

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos colas de rape, una docena de langostinos, una cebolla, medio limón, dos tomates, tres dientes de ajo, dos zanahorias, una cucharada de perejil, una cucharada de manteca de cerdo, un vaso de vino blanco, un vaso de caldo de pescado, dos cucharadas de harina, cuatro cucharadas de queso rallado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

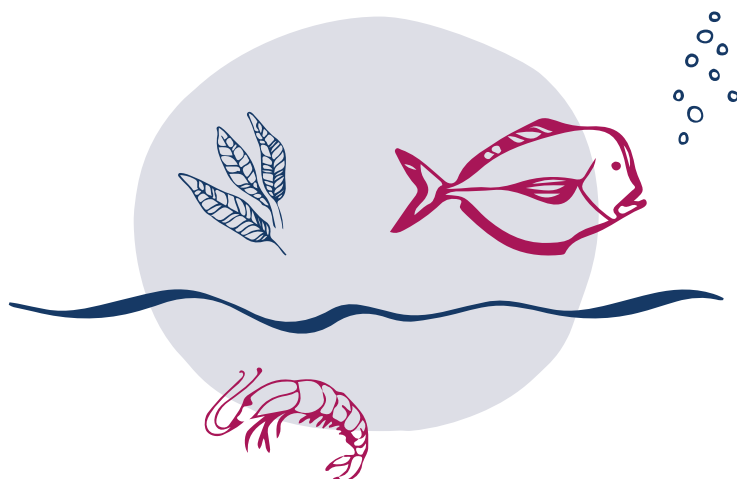
Se limpian los rapes, se sacan los filetes a lo largo, se salpimientan, se riegan con zumo de limón y se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en aceite. Se reservan en una fuente de horno engrasada con aceite junto a los langostinos pelados en crudo.

En una sartén con la manteca de cerdo y dos cucharadas de aceite se saltea la cebolla picada junto al ajo, el perejil y las zanahorias picadas, cuando comiencen a pochar se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se tapa y se cocina ocho minutos.

Se riega con el vino, se añade la harina, se le dan unas vueltas y se riega con el caldo de pescado, se cocina diez minutos, se tritura con la varilla, se pasa por el chino y se riega la salsa sobre el pescado, se lleva al horno a ciento ochenta grados y se cocina diez minutos. Se sirve en la misma fuente.

91
...

Receta de Jorgi Aguilera recogida en Sabadell (Barcelona)



Rape a la Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de rape, dos naranjas, dos cucharadas de pasas de Corinto, una nuez de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lleva a una cazuela de barro la mantequilla, cuando funde se añaden las pasas sin rabito y se riega con el zumo de las naranjas, se deja reducir cinco minutos.

Se limpia el rape, se corta en dados, se añade a la cazuela, se cocina cinco minutos, se rectifica de sal y pimienta. Se sirve en la misma cazuela de barro.

Receta de Eva María Sánchez de Sabadell. Se puede hacer con bacalao y si es necesario espesar se añade una chispita de harina



Rape a la Ondarresa

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis filetes de rape, cuatro dientes de ajo, una cucharada de perejil, aceite, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan los filetes de rape al horno a ciento ochenta grados en una bandeja engrasada, se espolvorea con perejil picado, aceite, sal y pimienta. Se riega con zumo de limón, pasados dos minutos se les da la vuelta y se repite la operación.

Si no queda a nuestro gusto, se hornea otros dos minutos por cada lado.

Esta receta es de Enriqueta Hidalgo de Madrid

Rape a la Oriental

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rape, dos cucharadas de aceite, un diente de ajo, dos berenjenas, dos cucharadas de salsa de soja, una cucharadita de azúcar, una cucharada de acedera, arroz blanco, cinco guindillas verdes, una chalota, dos dientes de ajo, una cucharada de jengibre, una cucharada de culantro, una cucharadita de cominos, media cucharadita de pimentón, medio vaso de nata, cúrcuma, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se traba una salsa de curry verde. Se llevan al vaso de la batidora las guindillas verdes, la chalota picada, dos dientes de ajo, una cucharada de jengibre molido, una cucharada de culantro picado, media cucharadita de cominos molidos, media cucharadita de pimentón, una cucharadita de cúrcuma, sal y pimienta.

Se saltea el ajo en una sartén con aceite, se añade la salsa de curry verde, se saltea treinta segundos, se añade la berenjena cortada en daditos, se saltea cinco minutos hasta que ablande, se añade la nata y se remueve hasta que espese.

Se incorpora el rape en supremitas, se cuece cinco minutos hasta que este hecho el pescado, se riega con la albahaca y se sirve con arroz blanco bien como base o aparte.

93
...

Rape a la Parrilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de rape, dos cucharadas de albahaca, una cucharadita de jengibre, dos dientes de ajo, dos cucharadas de salsa de soja, cuatro cucharadas de aceite, ralladura de limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se liga el aceite con salsa de soja, la piel del limón rallada, el ajo, el jengibre rallado, la albahaca, sal y pimienta. Se majan en un almirez.

Se limpia el rape, se trocea en filetes y se marinan con la mezcla. Se asan a la plancha seis minutos dándoles la vuelta de vez en cuando. Se sirven regados con la marinada como salsa.

Rape a la Playa

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rape, un vaso de almejas, una cebolla, un tomate, un vaso de vino blanco, una cucharada de almendras molidas, dos hebras de azafrán, una cucharada de perejil picado, una cucharada de ajo picado, una cucharada de harina de freír pescado, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se lava, se escurre, se seca, se corta en rodajas y se salpimenta, se pasa por harina y se fríe en una cazuela de barro con aceite un minuto por cada lado. Se saca, se escurre y se reserva.

En la misma cazuela y aceite se sofríen la cebolla picada y el tomate rallado sin piel ni espinas.

En un cazo con el vino se diluye el azafrán, se incorporan las almendras, se le da un hervor y se añade a la cazuela, se incorporan el pescado, las almejas, el ajo y el perejil. Se tapa la cazuela y se cuece cinco minutos hasta que abran las almejas, se rectifica de sal y pimienta; se sirve en la misma cazuela.

94
...

Rape al Vino de Jerez

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, un vaso de almejas, un cuarto de kilo de gambas, una cebolla, una latita de pimientos de piquillo, tres cucharadas de puré de tomate, un vaso de vino de Jerez, una copa de ponche Soto, harina de freír pescado, aceite, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se sacan los filetes de rape, se cortan en supremas, se pasan por harina, se sacuden y se fríen.

En una cazuela de barro se prepara un refrito con la cebolla, el ajo y el tomate. Se añaden el rape, el vino de Jerez, el ponche, la nuez moscada, las almejas, las gambas peladas, se salpimenta y se cuece a fuego bajo hasta que abran las almejas.

Se adorna con tiras de pimiento, rodajas de huevo duro y se sirve.

Receta recogida en Jerez de la Frontera (Cádiz)

Rape al Vino Tinto

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, cinco nueces de mantequilla, una cucharada de harina, dos docenas de cebollitas, una cucharada de azúcar, doscientos gramos de champiñones, un limón, un cuarto de kilo de pasas, una copa de coñac, una botella de vino tinto, una hoja de laurel, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se dejan las pasas en un lebrillo con dos vasos de vino un par de horas para que hidraten.

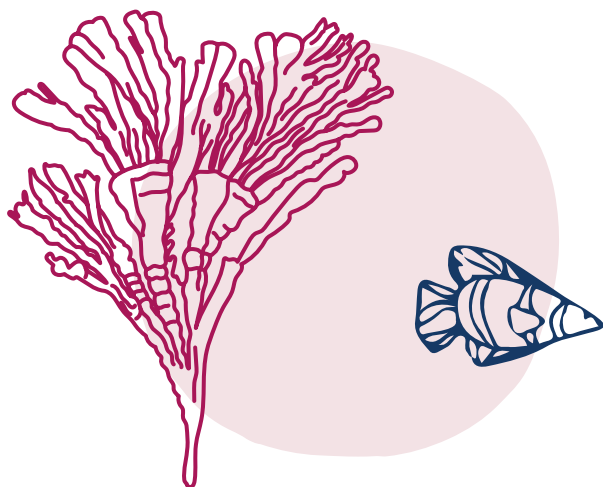
Se saltean las cebollas en una nuez de mantequilla, se añade el azúcar, se cubren con agua y se cuecen hasta que reduzca totalmente, se continua un poco más la cochura hasta que doren un poco.

Se saltean los champiñones picados en una nuez de mantequilla, se riegan con zumo de limón, se salpimientan y se reservan.

Se limpia el rape, se corta en supremas pequeñas y se fríen en una cazuela de barro amplia, se flamean con el coñac, se riegan con el vino, se salpimientan y se cuecen media hora. Se añaden los champiñones, las pasas y el vino de hidratar las pasas se cocinan un cuarto de hora.

Se retiran el pescado y la guarnición se emplatan en una fuente y se rodean con las cebolletas.

Se trabaja una cucharada de harina con otra de mantequilla, se liga con el jugo de la cochura, se pasa por el chino y se riega sobre el pescado. Se sirve.



Rape al Whisky

INGREDIENTES: (4 personas)

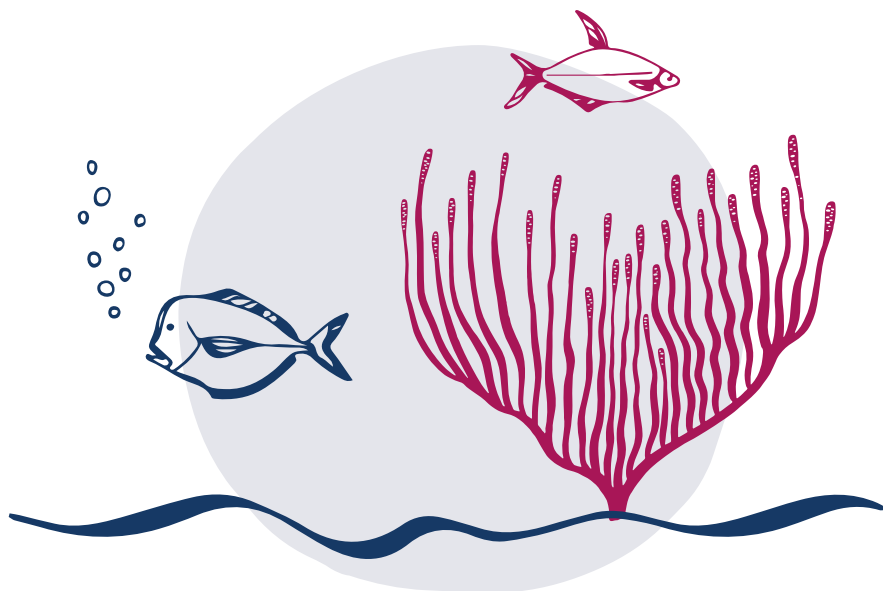
Un kilo de rape en rodajas, medio kilo de mejillones, un cuarto de kilo de colas de gambas, doscientos gramos de mantequilla, un vasito de whisky, medio kilo de patatitas, dos cucharadas de harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se corta en rodajas, se salpimenta y se pasa por harina, se sacude y se fríe en una cazuela con la mantequilla hasta que dore.

Se abren los mejillones al vapor, se eliminan las conchas, el caldo se cuela y se reserva. Se saltean las gambas en un poco de mantequilla, se llevan con los mejillones a la fuente con el pescado.

En la misma sartén que se saltearon las gambas, se añaden una cucharada de mantequilla, el whisky y el caldo de los mejillones, se reduce y se traba una salsa. Se riegan el pescado con las gambas y los mejillones; se sirve acompañado de judías verdes cocidas.



Rape Alangostado

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de rape de un kilo, una cebolla, dos hojas de laurel, un manojo de perejil, seis patatas cocidas, una escarola, un tazón de salsa rosa, un tarrito de sucedáneo de caviar, pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lava el rape al chorro de agua, se seca, se le quita la piel procurando que no quede nada viscoso sobre la carne. Cuando el pescado este seco y limpio, se corta a lo largo a los dos lados de la espina central procurando que no se rompa y utilizando una puntilla muy afilada.

Se vuelven a unir los lomos del rape sin la raspa, se embridan con una cuerda de forma que la cuerda forme hendiduras similares a las que presenta una cola de langosta. Se espolvorea el pimentón sobre la mesa y se reboza el rape, se envuelve en un trapo blanco, se embrida y se lleva a una cazuela con la cebolla picada, el laurel y el perejil. Se cubre de agua y se deja hervir media hora. Se deja enfriar en el trapo, se saca, se quita la tela, se desembrida con cuidado y se corta en rodajas al bies.

Se sirve sobre la escarola, con guarnición de patata cocida y regado con la salsa rosa con adornos de huevas de mújol.

97
...

Rape Alangostado con Setas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio de kilo de rape alangostado, medio kilo de setas, aceite, vinagre balsámico, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las setas, se pincelan con aceite y se hacen a la plancha.

Se saltea el rape alangostado, se corta en rodajas y se emplatan las setas debajo y el rape alangostado encima, se ralla huevo duro, se riega con vinagreta y se sirve.

Receta recogida en el bar El Manantial de Parque Alcosa de Sevilla

Rape Asado con Setas

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de rape de un kilo, un cuarto de kilo de setas del tiempo, cuatro escalonias, dos kilos de carcasas de pollo troceadas, una cabeza de ajo, dos tomates, medio puerro, un vasito de coñac, ocho cucharadas de aceite, dos cucharadas de mantequilla, sal y pimienta.

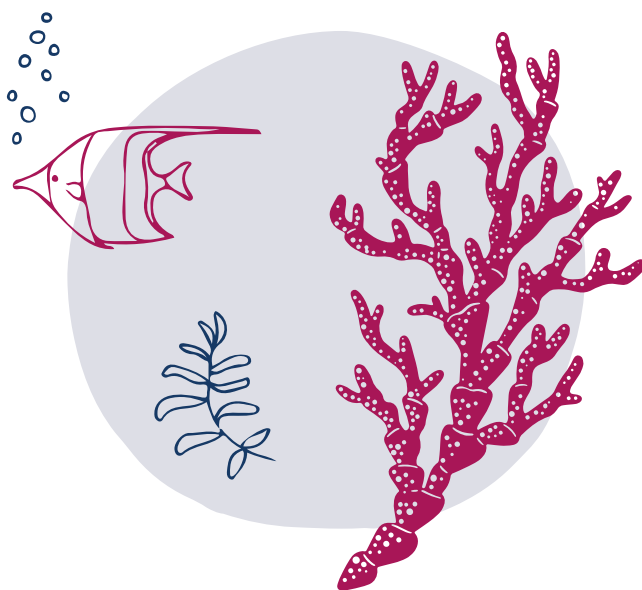
PREPARACIÓN:

Se prepara un jugo de asado: En una cazuela con aceite de oliva se doran las carcasas de pollo, el tomillo, los ajos, tres escalonias picadas y las verduras picadas. Se añade el coñac, se reduce; se riega con dos litros de agua, se hierve una hora a fuego lento, se deja reducir a un cuarto de su volumen, se cuela.

Se limpia el rape, se retiran la piel y la telilla que cubre la carne. Se cuece la cola entera salpimentada en el jugo de asado, se filetea, se envuelve en una capa fina de tocino y se embriada. Se dora el rape en una sartén con aceite y se termina al horno siete minutos. Se desembrida y se lleva a una fuente.

Se saltean las setas en aceite con mantequilla con una escalonia picada, se añaden a la fuente y se sirve.

Este plato se puede preparar con setas de cardo, rebozuelos o trompetas



Rape Cocido con Mayonesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, una endibia, un vaso de aceite, un limón, dos huevos duros, una hoja de laurel, dos vasos de mayonesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se sacan dos filetes, se lavan, embriдан juntos y se cuecen cinco minutos en una cazuela con agua, laurel, dos cucharadas de aceite, dos cascós de limón, sal y pimienta.

Se sacan, se desembridan, se refrescan al chorro de agua y se cortan en rodajas. Se emplatan sobre un lecho de endibia aliñada con aceite, sal y pimienta, se adornan con rodajas de huevo duro y se sirve con la mayonesa aparte en salsera o con falso ali-oli.

Es una forma simple y elemental de preparar el rape, posiblemente sea una de las formas primitivas de preparación por los catalanes a finales del Siglo XVIII pues la receta original es con ali-oli

99
...

Rape Cocido en Salsa de Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, dos huevos duros, media lata de guisantes cocidos, seis cucharadas de aceite, una cucharada de harina, tres cucharadas de vinagre, cuatro tomates grandes y maduros, dos cucharaditas de romero, una cucharada de culantro, dos dientes de ajo, una cucharadita de azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se espolvorea la harina, se remueve hasta que dore. Se añade poco a poco el vinagre. Una vez incorporado se le ralla el tomate pelado y sin pepitas, se remueve, se espolvorea con culantro picado, romero molido, el ajo majado en un almirez, el azúcar, sal y pimienta. Se remueve y se lleva al fuego con la tapa al revés, se cocina un cuarto de hora removiendo de vez en cuando.

Se limpia el rape y se corta en supremitas, se incorpora a la cazuela con la salsa y se cocina entre cinco y diez minutos, se espolvorea con huevo rallado, se coloca una corona de guisantes y se sirve en la misma cazuela de barro.

Rape con Aceitunas

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho medallones de rape, cuatro tomates, alcaparras, cien gramos de aceitunas verdes sin hueso, cincuenta gramos de aceitunas negras sin hueso, cuatro cucharadas de pasas, cuatro cucharadas de piñones, un vaso de vino blanco, medio kilo de patatas, harina de freír pescado, dos dientes de ajo, diez cucharadas de aceite, cominos molidos, sal y pimienta.

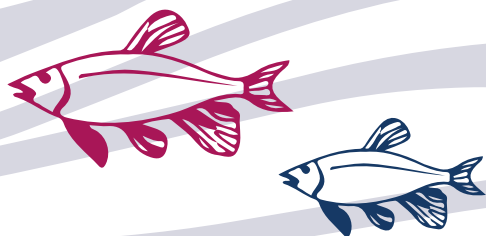
PREPARACIÓN:

Se saltean los ajos picados en una sartén con cuatro cucharadas de aceite pasados tres minutos se añaden el tomate picado sin piel ni pepitas, las aceitunas picadas a cuchillo, las alcaparras, los piñones y las pasas sin pepitas, se riega con medio vaso de vino, se adereza con cominos molidos, sal y pimienta y se cocina a fuego suave diez minutos.

Se pasa el rape por harina de freír pescado, se dora en una sartén con aceite y se reserva.

Se cuecen las patatas cortadas en rodajas en una cazuela con agua y sal, se llevan a una fuente engrasada con aceite como base, se colocan encima las rodajas de rape, se cubren con la salsa de tomate y aceitunas, se riega con el resto del vino y se lleva al horno a ciento ochenta grados doce minutos.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)



Rape con Alcachofas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rape de dos kilos, doce alcachofas, medio vaso de aceite, dos cebollas, una hoja de laurel, una cucharada de perejil picado, un vasito de vino tinto, cuatro dientes de ajo, una cucharadita de tomillo molido, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

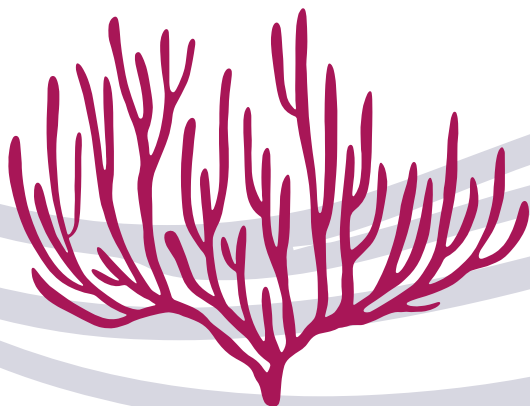
Se limpia el rape, se lava, se escurre y se embrija para que guarde su forma.

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores más leñosas, se despuntan y se quitan los pelos del interior. Se cortan en láminas muy finas, se riegan con limón y se dejan reposar un rato. Se fríen en aceite como patatas a la inglesa y se reservan.

Se salpimenta el rape y se dora en la misma sartén y aceite. Se desembrija y se lleva a una fuente de horno engrasada y emplatada con las láminas de alcachofa, se acompaña con la cebolla cortada en cascós, la hoja de laurel, los cuatro dientes de ajo sin pelar, se espolvorea con el perejil y el tomillo; se riega con el vino tinto y el aceite de la sartén.

Se lleva al horno a ciento ochenta grados veinte minutos, se saca y se corta en cuatro porciones; se sirve con las alcachofas, se riega con el fondo pasado por la batidora y colado por el chino.

Receta recogida en el restaurante de la Calle España en Isla Cristina



Rape con Almejas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de rape de ración, dieciséis almejas, dos dientes de ajo, una cucharada de culantro picado, cuatro almendras, ocho cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se majan las almendras y los ajos en un almirez, se mezclan con el culantro picado a cuchillo y el aceite. Se obtendrá un aliño.

Se untan los filetes de rape con el aliño, se les colocan cuatro almejas encima y se llevan a un papel de estaño que se cierra dejando un espacio en la parte superior para que las almejas abran sin ninguna dificultad.

Se llevan al horno algo menos de media hora y se sirven en el acto con el papel sin abrir. Como si fuesen un Don Rodrigo.

102
...

Rape con Almejas y Guisantes

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rape, dos vasos de chirlas, una hoja de laurel, una cebolla, dos dientes de ajo, una docena de almendras, un cuarto de kilo de guisantes, una cucharada de harina, una cucharada de perejil picado a cuchillo, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las chirlas en una cazuela con cuatro cucharadas de agua y la hoja de laurel, a la mitad se les quitan las cáscaras, se cuele el caldo y se reserva.

Se majan en un almirez las almendras, los ajos, el perejil picado a cuchillo, seis cucharadas del caldo de abrir las chirlas y la harina; se reserva.

Se limpia el rape, se corta en rodajas y se les quita la espina, se salpimientan y se reservan.

Se saltea en una cazuela con aceite la cebolla picada, a los cinco minutos se añade el rape, se cocina otros cinco minutos y se añade la picada. Se tapa la cazuela y se hierva un cuarto de hora a fuego suave, se añaden los guisantes cocidos, se cocinan un par de minutos y se sirve.

Si es necesario se le añade un poco de agua con la picada para que pueda cocinarse. Receta recogida en La Antilla (Huelva)

Rape con Almendras y Gambas

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rape, dieciséis almejas, ocho gambas, dos huevos, cuatro dientes de ajo, una cucharada de perejil, dos cucharadas de harina, aceite, jerez seco, fumé, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se corta en rodajas o en supremas, se pasan por harina y huevo batido, se fríen en aceite y se reservan.

En una cazuela de barro con cuatro cucharadas de aceite se añaden la harina y un vaso de fumé cuando el aceite rompa a hervir. Se añaden las almejas, las gambas, se salpimenta, se riega con el jerez seco, se mueve la cazuela y se traba una salsa.

Se añaden las supremas de rape, se lleva al fuego, se cocina ocho minutos y se sirve en la cazuela.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)



103
...

Rape con Almendras y Sidra

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rape, un botellín de sidra, medio kilo de almejas, cien gramos de almendras, unas hebras de azafrán, dos dientes de ajo, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se reduce la sidra en un cazo a la mitad por cochura, se reserva.

Se corta el rape en trozos no muy grandes, se salpimentan, se pasan por harina y se fríen en aceite. Se reservan en una fuente.

Se llevan las almejas al fuego en una sartén con el ajo picado y la sidra, se añaden unas hebras de azafrán, se cuecen a fuego mediano, se añaden las almendras majadas en un almirez, se remueve, se vierten sobre el rape y se sirven.

A esta receta se le puede añadir una chispita de piri-piri o de cominos molidos. En ambos casos mejora sensiblemente

Rape con Bratkartoffeln

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro trozos de rape, ocho patatas, cuatro cebolletas, unas lonchas de bacón, ocho dientes de ajo, dos cucharadas de cebollino picado, un limón un vaso de mayonesa, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

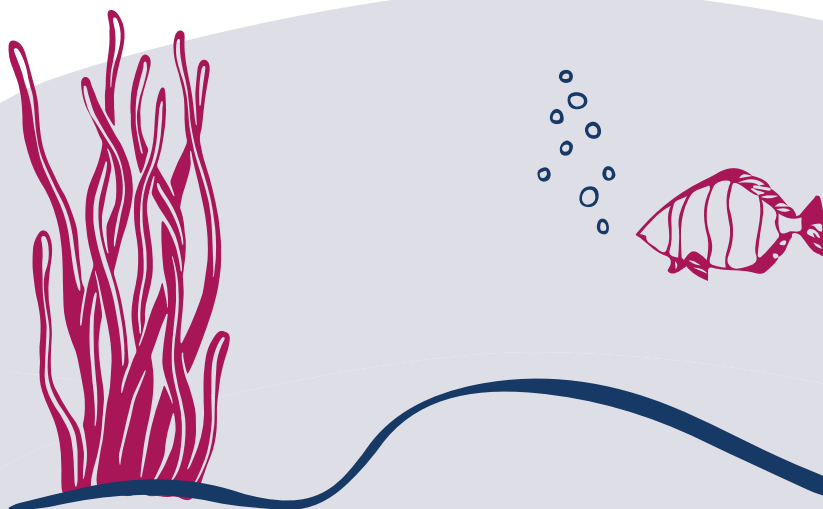
Se cuecen las patatas en agua con sal un cuarto de hora, se cortan en trocitos y se saltean en una sartén con aceite junto a la cebolleta picada, dos ajos picados y el bacón cortado en juliana, se cocina a fuego muy bajo, casi confitar y se reserva.

En sartén aparte se saltean los ajos picados cuando estén hechos se añaden los trazos de rape y se marcan cuatro minutos por cada lado.

Se reparte la mayonesa entre cuatro platos, se colocan sobre ella los filetes de rape, se acompañan con las patatas con bacón y se riegan con el aceite de ajos de hacer el rape. Se sirven.

104
...

*Receta recogida en el bar del Hotel Isla Cristina Palace de Isla Cristina (Huelva).
El bratkartoffeln es un plato típico de la cocina alemana*



Rape con Cachelos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, tres cuartos de kilo de patatas, dos cebollas, seis dientes de ajo, una hoja de laurel, una cucharadita de pimentón, vinagre, un vasito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se quita la piel, se lava, se seca, se corta en supremas pequeñas y se salpimenta.

Se pelan las patatas y las cebollas, se cortan en rodajas. Se llevan las patatas a una cazuela de barro, se colocan las rodajas de cebolla sobre las patatas, se cubren con agua, se sazonan con sal y pimienta, se añade la hoja de laurel.

Se lleva la cazuela al fuego, se cuece cinco minutos, se añaden las presas de pescado, cuando vuelvan a hervir, se asustan y se cuecen cinco minutos más.

En sartén aparte se saltea el ajo, cuando dore se retira del fuego, se espolvorea el pimentón, se riega con el vinagre y unas cucharadas de caldo de la cochura. Se vuelve al fuego, se le da un hervor y se añade a la cazuela, se remueve un poco y se deja hervir cinco minutos. Se sirve en la misma cazuela.



Rape con Cigalas y Castañas

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de rape de un kilo, cuatro cigalas, una hoja de laurel, doscientos gramos de cardo, doscientos gramos de borrajas, dos setas, trescientos gramos de lombarda, doce castañas peladas, ocho patatitas nuevas, ciento cincuenta gramos de tempura, dos dientes de ajo, una cebolla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se le quita la espina central y se cortan los dos filetes resultantes por la mitad en dos porciones.

Se pelan las cigalas y se reservan. Se cuecen las cabezas y las cáscaras en medio litro de agua con una hoja de laurel.

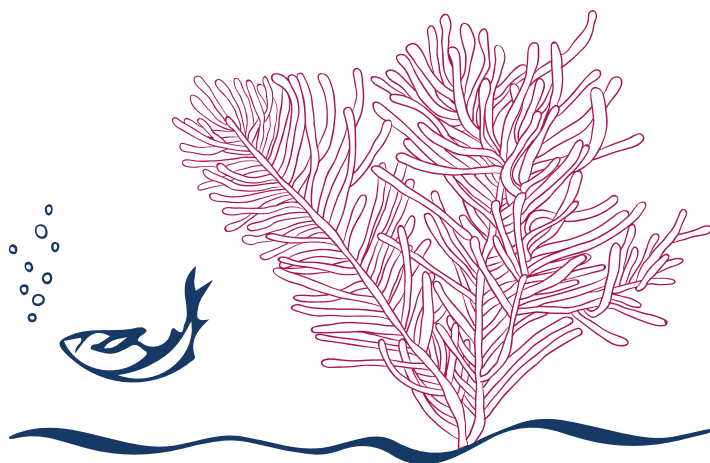
Se limpian las verduras, se cuecen por separado, se escurren y se reservan. Se pelan las patatas, se limpian las setas y se trocean.

En una cazuela de barro con aceite se saltean los ajos picados, la cebolla picada, se salpimenta y se cocina hasta que poche la cebolla.

Se añaden las patatas en trozos, se saltean y se riegan con el caldo.

Se cuece diez minutos, se añaden las borrajas, el cardo y las castañas; se cuecen diez minutos, se añaden el rape, las cigalas y las setas. Se mantiene cinco minutos más la cochura

Se reboza la lombarda cortada en tiras en la tempura, se fríe en aceite y se sirve con el rape.



Rape con Crema de Leche

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rape, una cebolla, dos vasos de crema de leche, un diente de ajo, una cucharada sopera de harina, tres hebras de azafrán, un vaso de aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se lava, escurre y seca. Se corta en trocitos y se llevan a una cazuela de barro engrasada, se reservan.

En un dornillo se maja la cebolla junto al ajo picado, el perejil picado a cuchillo y el azafrán, se le añaden poco a poco la harina y el aceite al hilo sin dejar de majar para que ligue. Se riega con la leche, se traba una salsa y se riega sobre el pescado.

Se lleva la cazuela al fuego, cuando rompa a hervir, se baja y se cocina a fuego lento algo más de un cuarto de hora; se sirve en la misma cazuela.

107
...

Rape con Escalibada

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, veinte lonchas de bacón, un pimiento rojo, una cebolla, una berenjena, un tomate, medio vaso de coñac, dos vasos de salsa americana, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se corta en dados se lía con las lonchas de bacón y se riega con aceite; se lleva al horno a ciento ochenta grados ocho minutos. Se saca la fuente del horno, se riega con el coñac y se flamea.

Se prepara una escalibada, se riega con aceite, se colocan encima las presas de rape y se sirven.

Rape con Espárragos y Peras

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cucharada de aceite, una nuez de mantequilla, una cebolla, un diente de ajo, dos peras, tres cuartos de kilo de rape, un vaso de sidra, dos latas de puntas de espárrago, una corteza de limón, una cucharada de perejil, tres cucharadas de crema de leche, dos cucharadas de harina de maíz, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

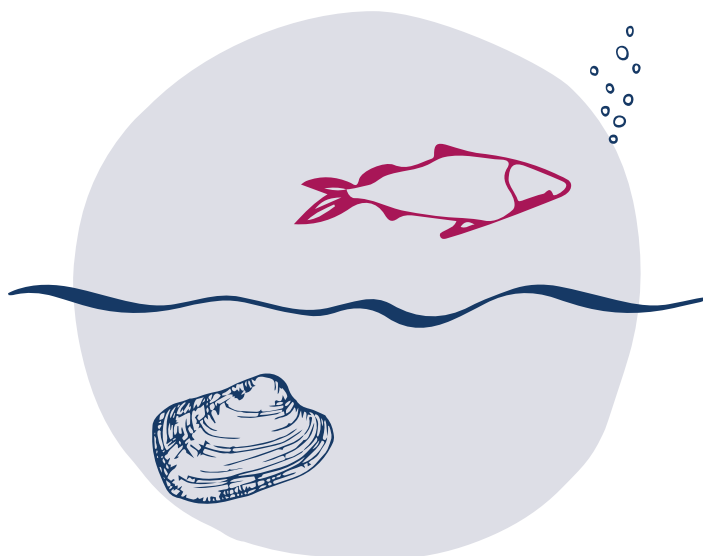
Se fríen cinco minutos en aceite y mantequilla la cebolla cortada en aros, el ajo chafado y la pera pelada sin corazón y cortada en láminas, se saca y se reserva.

En la misma sartén y aceite se fríe cinco minutos el rape limpio cortado en trocitos de tamaño medio bocado, se riega con la sidra y se incorporan otra vez la cebolla, los ajos y la pera. Se añaden las puntas de espárrago y la corteza de limón rallada, se salpimientan y se llevan a ebullición; se baja el fuego, se tapa la sartén y se cocina ocho minutos.

Se añade el eneldo picado, se cocina cinco minutos hasta que el pescado y los espárragos estén hechos, se sirven en platos individuales.

Se ligan la nata con la harina de maíz, se añaden los jugos de la sartén y se traba una salsa que se riega sobre el pescado.

Receta familiar



Rape con Espinacas

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de rape de un kilo, un kilo de espinacas, dos cucharadas de culantro, la piel de una naranja, una sardina arenque, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la sardina arenque de escamas, cabeza y raspas, se sacan los lomos y se pican a cuchillo; se reservan.

Se limpian las espinacas, se cuecen con unas cucharadas de agua y cuando estén casi hechas, se refrescan al grifo, se pican a cuchillo, se ligan la cáscara de la naranja picada a cuchillo, los lomos de arenque picados, el culantro picado a cuchillo, se liga y se deja al calor.

Se limpia el rape, se corta en supremas y se pincelan con aceite, se marcan a la plancha por ambos lados, se reparten entre cuatro platos sobre un lecho de espinacas y se sirven.

Receta de Marisa Paz recogida en la Terraza del Hotel Sol y Mar de Isla Cristina (Huelva)

109
...

Rape con Fideos

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rape, fideos, langostinos, un vaso de chirlas, aceite, un vaso de vino blanco, una cebolla, una hoja de laurel, cuatro dientes de ajo, un pimiento, azafrán, cuatro vasos de caldo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las chirlas en una cazuela con cuatro cucharadas de agua con la hoja de laurel, se quitan las cáscaras y se cuele el caldo.

Se fríe en una sartén la cebolla picada en cuatro cucharadas de aceite junto al ajo picado, el pimiento cortado en cuadritos, se cocinan hasta que comiencen a pochar.

Se dejan enfriar, se pasan por la batidora, se cuele y se vuelve el jugo a la cazuela, se riega con dos vasos de caldo y el caldo de abrir las chirlas, se añaden los fideos, el azafrán, sal y pimienta.

Cuando los fideos estén casi hechos, se añaden las chirlas, las colas de langostinos y los filetitos de rape, se espolvorea con el perejil picado, se termina de cocinar y se sirve.

Rape con Grelos

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de rape, seis dientes de ajo, una rama de perejil, una cebolla, una cucharada de pimentón, medio vaso de aceite, dos manojos de grelos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de rape, se salpimientan y se pincelan con aceite, se dejan reposar media hora.

Se limpian los grelos, se hierven en una cazuela con agua y sal; se sacan, se escurren y se reservan en una fuente de servir.

Se hierven en una cazuela con agua y un poquito de sal las patatas cortadas en rodajas, la cebolla cortada en rodajas, un diente de ajo y la rama de perejil, pasados cinco minutos se añaden los filetes de rape, se cocinan otros cinco minutos más y se retiran las patatas y el pescado, se escurren y se añaden a la fuente junto a los grelos.

En una sartén con aceite se saltean los ajos cortados en láminas, cuando doren se retira la sartén del fuego, se añade el pimentón, se le dan unas vueltas y se riega sobre las patatas, los grelos y el pescado. Se sirve caliente acompañando con cuscurros de pan frito.

110
...

Rape con Guisantes



INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rape, una cebolla, dos dientes de ajo, una docena de almendras, un cuarto de kilo de guisantes, una cucharada de harina, una cucharada de perejil picado a cuchillo, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se majan en un almirez las almendras, los ajos, el perejil picado a cuchillo, seis cucharadas de agua y la harina; se reserva.

Se limpia el rape, se corta en rodajas y se les quita la espina, se salpimientan y se reservan.

Se saltea en una cazuela con aceite la cebolla picada, a los cinco minutos se añade el rape, se cocina otros cinco minutos y se añade la picada. Se tapa la cazuela y se hierve un cuarto de hora a fuego suave, se añaden los guisantes cocidos, se cocinan un par de minutos y se sirve.

Rape con Habas Baby

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuarto de kilo de rape, tres cuartos de kilo de habas baby cocidas, unas ramas de hierbabuena, un bulbo de hinojo, dos hojas de laurel, dos dientes de ajo, una ramita de romero, un vaso de vino blanco, una copa de jerez seco, tres hebras de azafrán, una cucharada de aceite, medio vaso de crema de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se corta en rodajas y se les quita la espina y se cortan en dados medianos, se salpimientan y se cuecen al vapor ocho minutos con el romero y la hierbabuena en una cazuela con agua, el hinojo, el laurel, los ajos partidos, el vino y el jerez; se saca el rape y se termina de cocer media hora más.

Se retiran el romero, el laurel y la hierbabuena, se pasa por la batidora, se vuelve a la cazuela y se reduce por cochura a algo más de un vaso, se añaden la crema de leche, el azafrán, se bate y se cuece hasta que espese a salsa.

Se emplata el rape, se rodea de las habitas baby, se riega con la salsa y se sirve.



Rape con Huevos Duros y Alcachofas

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rodajas de rape, cuatro tomates, una cebolla, dos dientes de ajo, cuatro alcachofas, dos huevos duros, harina, perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se sofrien la cebolla y los ajos picados. Cuando doren se añaden el perejil y el tomate rallado sin piel ni pepitas. Se remueve y se cuece a fuego bajo. Cuando reduzca se incorpora el rape, se salpimienta y se cuece diez minutos.

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores más leñosas, se despuntan y se elimina la pelusa interior. Se cuecen en agua con sal; cuando estén cocidas se cortan en cuatro cascos y se incorporan a la cazuela a media cocción del rape.

Una vez cocido se añaden los huevos duros cortados en cascos y se sirve.

Rape con Tocino Ahumado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de rape, tres dientes de ajo, un cuarto de kilo de panceta, dos docenas de cebollitas, cuatro nueces de mantequilla, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, una ramita de tomillo, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se lava, se escurre, se seca y se reserva.

Se saltea el tocino picado en dados mínimos en una cazuela con dos nueces y media de mantequilla junto a las cebollitas, cuando doren se añade el rape y se dora por todos lados. Se riega con el vino, el tomillo y el laurel; se cocina a fuego lento.

Se emplata en una fuente, se rodea con trocitos de tocino y las cebollitas, se añade el resto de la mantequilla, se traba una salsa y se riega sobre el pescado, se espolvorea con perejil picado a cuchillo y se sirve.

112
...

Rape con Tomate

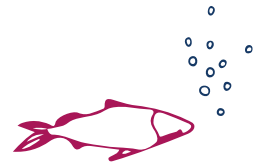
INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, cinco cucharadas de harina, vaso y medio de aceite, dos vasos de salsa de tomate, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se corta en rodajas, se le quita la espina y se corta en dados medianos. Se salpimentan y se pasan por harina, se sacuden y se fríen en aceite en una cazuela de barro.

Se riega con la salsa de tomate, se cocina diez minutos y se sirve en la misma cazuela de barro.



Rape con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho supremas de rape, un cuarto de kilo de guisantes, un cuarto de kilo de corazones de alcachofa, una cebolla, dos tomates, un vaso de salsa de tomate, dos cucharadas de alcaparras, un vaso de vino blanco, orégano, aceite, una chispita de comino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con tres cucharadas de aceite se dora la cebolla, se añaden los guisantes, las alcachofas cortadas en octavos y los tomates picados sin piel ni pepitas, se cuece varios minutos.

Se riega el vino, se reduce a fuego lento, se añade la salsa de tomate, se cuece diez minutos. Se añaden las supremas de rape, se aderezan con orégano, comino, sal y pimienta, se cocinan diez minutos y se sirven

Receta recogida en Cartaya (Huelva) Se puede preparar con alcachofas de bote, pencas de acelga o de cardo. Con cardo quedan muy ricas

113
...

Rape con Verduras al Vino

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro colas de rape de ración, cien gramos de champiñones, cien gramos de judías verdes, cien gramos de guisantes, cien gramos de pimientos, una cebolla, un diente de ajo, un vaso de vino blanco, medio vaso de leche Ideal, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltean la cebolla picada en juliana y el ajo picado en una cazuela de barro con seis cucharadas de aceite, cuando pochen se añaden los champiñones picados, las judías verdes picadas, los guisantes y los pimientos cortados en trocitos, se riegan con el vino, se reduce por cochura, se riega la leche, se añaden las colas de rape, se salpimienta y se cocina unos minutos a fuego medio hasta que el rape este hecho a nuestro gusto.

Rape Empanado

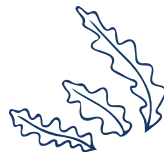
INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de rape, cuatro dientes de ajo, un limón, una cucharada de perejil, dos cucharadas de pan rallado, un huevo, aceite suficiente, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de rape, se escurren y secan con papel de cocina; se llevan a un lebrillo pequeño, se espolvorean con ajo picado, perejil picado a cuchillo, sal y pimienta, se riega con zumo de limón y se deja macerar un par de horas.

Se sacan, escurren, se pasan por huevo batido, pan rallado, se fríen en aceite y se sirven con ensalada de lechuga.



Rape Empanado con Salsa Tártara

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rape, tres huevos, pan rallado, aceite suficiente, un tazón de mayonesa, tres pepinillos, una cucharada de alcaparras, un diente de ajo, una cucharada de perejil, una cucharada de mostaza, dos cucharadas de cebolla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se liga la mayonesa con los pepinillos picados muy finos, el ajo, las alcaparras, el perejil, la mostaza, la cebolla, todo picado muy fino, bien a cuchillo o con picadora gruesa. Si la salsa queda demasiado gruesa, se puede aligerar con una cucharada de leche o de agua caliente. Se lleva a la salsera y se deja reposar al frío en la nevera.

Se limpia el rape, se corta en supremas pequeñas, se pasan por huevo batido, por pan rallado y se fríen en aceite muy caliente. Se sacan, se escurren y se reservan sobre papel de estraza.

Se sirven individualmente y con la salsa aparte en la salsera.

Rape en Amarillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho presas de rape, harina de freír pescado, aceite, cuatro dientes de ajo, un vaso de caldo de pescado, unas hebras de azafrán, una rebanada de pan frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de rape, se escurren, se secan con papel de cocina y se pasan por harina; se fríen en aceite muy caliente.

En una cazuela de barro con aceite, se doran los ajos, se sacan, se pasan por el almirez junto a una rebanada de pan frito y el azafrán. Se vuelve a la cazuela, se aclara con el vaso de caldo de pescado, se hierve cinco minutos, se adereza de sal y pimienta. Se añaden las presas de pescado, se cuecen dos minutos y se sirven.

115
...

Rape en Centollo

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rape, un caparazón de centollo, una copa de coñac, un chorro de leche, queso rallado, una nuez de mantequilla, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, una cucharada de harina, aceite, dos tomates, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece el rape en una cazuela con agua, sal, media cebolla cortada en cascos, dos dientes de ajo y perejil. Se saca, se limpia, se elimina la espina, se pica en trocitos pequeños.

En una sartén con aceite se rehogan media cebolla picada y majada en un almirez, una cucharada de harina, dos tomates rallados sin piel ni pepitas, una copa de coñac y un chorrito de leche; se trabaja una salsa.

Se rehoga el rape en una sartén con aceite, se añade la salsa, se liga y se rellena el caparazón de centollo con la mezcla. Se espolvorea con queso rallado, con pan rallado, se cubre con unos pegotitos de mantequilla, se lleva al horno un cuarto de hora y se sirve.

Se puede rellenar un caparazón de zapatera

Rape en Salsa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de rape de ración, dos huevos duros, cuatro anchoas, un yogur, dos pepinillos, un limón, aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimenta el pescado, se cuece en agua con zumo de limón y perejil. Una vez cocido, se escurre y se trocea en dados.

Se liga una cucharada de aceite con zumo de limón, se añaden los huevos duros picados, las anchoas picadas, los pepinillos cortados en discos, el yogur, se salpimenta.

Se riegan los filetitos de pescado con la salsa, se adornan con cascós de limón y se sirven.

Receta recogida en Isla Cristina

Rape en Salsa Blanca

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de rape, tres cebollas, un diente de ajo, tres nueces de mantequilla, un vaso de leche, dos huevos, un vasito de nata, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lava el rape, se limpia, se seca, se corta en rodajas y se dora por ambas caras en una cazuela de barro con mantequilla.

Se baten los huevos, se les riegan la leche y la nata, se baten un poco más y se riega el pescado. Se tapa la cazuela y se lleva al horno a ciento ochenta grados; se cocina tres cuartos de hora hasta que reduzca el caldo casi por completo. Se sirve en la misma cazuela de barro.

Rape en Salsa con Harisa

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rape, dieciséis gambas cocidas, dieciséis mejillones cocidos, dos puerros, una zanahoria, un nabo, medio calabacín, cien gramos de arroz blanco, dos vasos de fumé de pescado, una nuez de mantequilla, dos cucharadas de crema de leche, dos cucharadas de cebolleta picada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

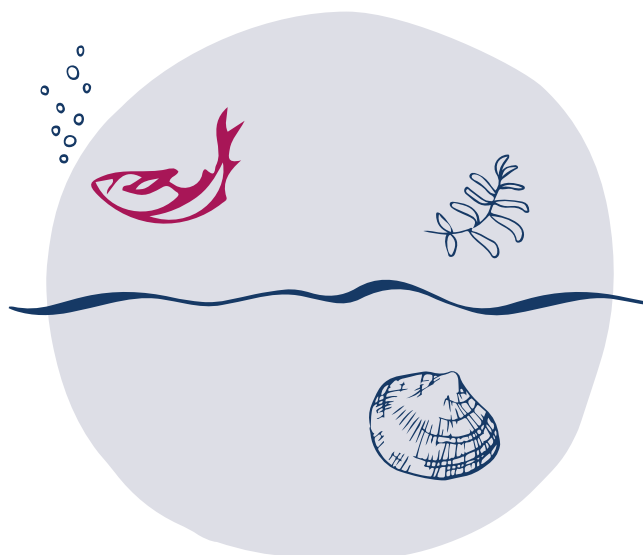
Se limpia el rape se sacan los lomos, se embridan con un cordel, se cuece en una cazuela con agua y sal durante diez minutos, se retira, se deja enfriar, se elimina el cordel, se corta en rodajas y se reserva.

Se cuecen las verduras cortadas en dados y la parte blanca de los puerros cortados en tiras, se reservan.

En una sartén con la mantequilla se dora la harina, se añade el fumé de pescado poco a poco, se salpimenta, se bate a mano, se le añaden la cebolleta picada, la nata, las gambas, la harisa y el zumo de limón y se trabaja una salsa.

Se emplata el rape en una fuente, se rodea con las verduras cocidas, se decora con los mejillones y se sirve con la salsa.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva); tiene una variedad y es sustituir la harisa por piri-piri



Rape en Salsa de Almendras

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rape de la cola, una lata pequeña de tomate frito, cincuenta gramos de almendras, una rebanada de pan, perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se corta en rodajas, se salpimienta y se lleva a una fuente refractaria.

En sartén aparte con aceite, se fríen el pan, una rama de perejil y las almendras. Cuando doren se majan en un almirez, se liga con el tomate frito y se vierte sobre el rape.

Se lleva la fuente al horno a temperatura media un cuarto de hora, se cocina y se sirve en la misma fuente.

Receta familiar. Nosotros le añadimos unas cucharadas de vinagre al majado, pero queda fuerte

Rape en Salsa de Almendras y Piñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de rape, cuatro cucharadas de aceite, dos cucharadas de tomate natural triturado, un diente de ajo, una cucharada de piñones, diez almendras, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimientan las rodajas de pescado, se fríen en aceite, se reservan en una cazuela.

En la misma sartén y aceite se fríe el tomate picado sin piel ni pimienta. Se majan en un mortero el ajo, los piñones y las almendras. Se añade el majado al tomate, se añade un vasito de agua. Se añade al cazo con el pescado y se hierve cinco minutos. Se sirve.

En Isla Cristina (Huelva) se le ponen también avellanas al majado

Rape en Salsa de Avellanas

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de rape, una lata pequeña de tomate frito, cincuenta gramos de avellanas, una cucharada de vinagre, una rebanada de pan, perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimientan los filetes de rape y se llevan a una fuente refractaria engrasada con aceite.

En sartén aparte con aceite, se fríen el pan, una rama de perejil y las avellanas. Cuando doren se majan en un almirez junto a una cucharada de vinagre, se liga con el tomate frito y se vierte sobre los filetes de rape.

Se lleva la fuente al horno a temperatura media, se cocinan un cuarto de hora y se sirven en la misma fuente.

119
...



Rape en Salsa de Cebolla

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de rape, medio kilo de cebolla, dos limones, seis huevos duros, cuatro dientes de ajo, media cucharadita de cominos, aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de rape, se lavan y se llevan a una cazuela de barro, se salpimientan y se reservan.

Se llevan al vaso de la batidora las cebollas picadas, el zumo de los limones, los ajos picados, el comino molido, el perejil picado a cuchillo, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta. Se trabaja una crema, se vierte sobre el pescado y se lleva la cazuela al horno a ciento ochenta grados y se cocina un cuarto de hora desde que la salsa comience a hervir.

Se sirve con los huevos duros cortados en dos a lo largo y espolvoreados con el perejil.

Receta recogida en El Mercado del Carmen de Huelva.

Rape en Salsa de Gambas

INGREDIENTES: (4 personas)

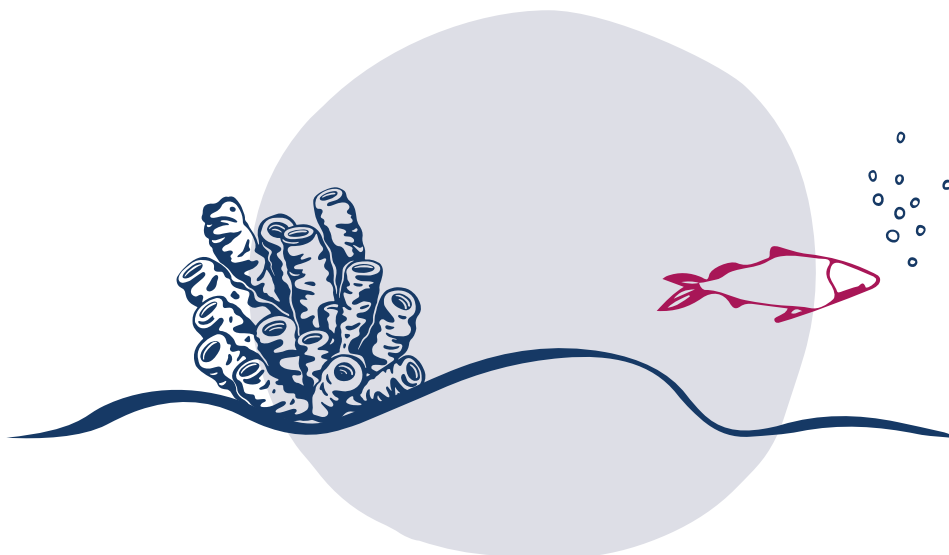
Kilo y cuarto de rape, seis gambas, ocho cucharadas de mantequilla, un diente de ajo, media cebolla, una copa de coñac, una cucharada de harina, una hoja de laurel, un vasito de nata, un vasito de fumé, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel en un vaso de agua, se sacan y se reduce a un vasito de fumé. Se cuele, las gambas se pelan, se reservan.

En una cazuela de barro con mantequilla, se rehoga la cebolla, cuando poche se añaden el ajo picado, las gambas, el coñac y se flamea. Se añade la harina, se pasa por la trituratora, se añaden la nata y el fumé, se vuelve al cazo y se cuece diez minutos se sazona con nuez moscada, sal y pimienta.

Se trocea el rape en supremas pequeñas y se añaden a la cazuela de barro con la salsa de gambas. Se cocina a fuego lento cinco minutos y se sirve en la misma cazuela.



Rape en Salsa de Nécoras

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de rape, media cebolla, un cuarto de kilo de zanahoria, medio kilo de nécoras, dos dientes de ajo, medio kilo de tomate natural, dos copas de coñac, dos pastillas de caldo de pescado, una copa de vino blanco, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se machacan las nécoras en un almirez, se riegan con el coñac y se flamean.

Se rehogan las verduras picadas en una cazuela con aceite, se les añaden las nécoras.

Se cuece el caldo de pescado junto al tomate pelado y sin pepitas, el vino blanco y agua durante media hora. Se añaden las verduras y las nécoras, se pasa todo por la batidora, se cuela con el chino.

Se limpia el rape, se trocea en supremitas, se pasa por harina y se fríen en aceite, se riegan con coñac, se flamean, se salpimientan; se agrega la salsa y se lleva al horno a doscientos grados diez minutos. Se sacan las supremitas de rape y se sirven.

121
...

Rape en Salsa de Pimientos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rape, una hoja de laurel, un pimiento, dos cebollas, medio limón, dos cucharadas de vinagre, dos dientes de ajo, un ramito de perejil, harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se filetea el rape. Con el hueso y la cabeza se trabaja un fumé por cochura junto a la hoja de laurel, la media cebolla y el medio limón; se reserva.

Los trozos de rape se pasan por harina y se fríen en una sartén con aceite. Se reservan en una fuente.

En el aceite sobrante, se fríen el resto de la cebolla, el ajo picado, el perejil, el pimiento picado muy fino, se añaden un chorrito de vinagre y un vaso del fumé que se reservó. Se pasa todo por la batidora, se cuela y se riega sobre los trozos de rape.

Rape en Salsa Hortelana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, un vaso de aceite, dos copas de coñac, medio vaso de vino blanco, cuatro tomates, una cebolla, cuatro zanahorias, dos dientes de ajo, dos puerros, una cucharadita de pimentón, sal y pimienta

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con el aceite se saltean la cebolla, los ajos y la parte blanca de los puerros picados, se confitan unos veinte minutos, se añade el pimentón, se riega con el coñac y se flamea.

Se añaden los tomates picados sin piel ni pepitas, el vino blanco, se cocina veinte minutos y se tritura con la batidora, se rectifica de sal y pimienta; se reserva.

Se limpia el rape de cartílagos, se corta en rodajas, se salpimientan, se pincelan con aceite, se pasan por harina de freír pescado y se llevan a una cazuela de barro con el resto del aceite; se marcan un minuto por cada lado, se cubren con la salsa, se lleva la cazuela al horno, se cocina diez minutos y se sirve caliente.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

Rape en Salsa Roja

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de rape de ración, dos cebollas, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, cuatro cucharadas de aceite, medio vaso de vino blanco, una cucharada de pimentón, tres huevos duros, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se saltean la cebolla y los ajos picados, cuando comiencen a dorar se añaden los filetes de pescado, se espolvorean con el pimentón, se les da la vuelta, se riegan con el vino, medio vaso de agua y se cuecen a fuego lento diez minutos moviendo la cazuela de vez en cuando. Se espolvorean con perejil picado a cuchillo y se sirven con rodajas de huevo duro formando corona.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

Rape en Salsa Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de rape, cuatro dientes de ajo, dos cucharadas de perejil picado, una cucharada de harina, seis cucharadas de aceite, seis cucharadas de agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén amplia con aceite, se fríen los ajos picados, se añaden el perejil picado, la harina y el agua.

Se limpia el rape, se corta en rodajas y se lleva a la sartén, se dejan que se hagan hasta que espese la salsa. Se espolvorea con el perejil picado y se sirve.



Rape en Vinagreta

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, una cebolla, dos tomates, un huevo duro, una cucharada de alcaparras, dos pepinillos, cinco cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se le da un hervor en agua con la hoja de laurel y sal. Se sacan los filetes y se reservan.

Se prepara una vinagreta rallando los tomates, pelados y sin pepitas, los huevos duros, la cebolla, los pepinillos, se ligan y se añaden cinco cucharadas de aceite, dos de vinagre, una chispa de agua de cocer el rape, sal y pimienta.

Se riega el rape con la vinagreta, se deja reposar un par de horas para que tome sabor y se sirve.



Rape Encebollado al Vino Tinto

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rape de kilo y cuarto, veinte cebollitas encurtidas, dos vasos de vino tinto, dos chalotas, cuatro cucharadas de nata, dos cucharadas de estragón picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se retira la raspa, se sazona y se embrida con un cordel, se dora por todos lados en una sartén con una cucharada de aceite.

En una cazuela con el vino tinto se cuece media hora y tapado, el rape junto a las chalotas muy picadas y una cucharada de estragón picado a cuchillo. Se añaden las cebollitas, se continua la cochura diez minutos y se saca el pescado.

Se añade la nata a la cazuela, se salpimenta, se reduce a salsa, se riega sobre el pescado rodeado con las cebollitas, se espolvorea con una cucharada de estragón picado a cuchillo y se sirve.

Receta recogida en Huelva



Rape Envuelto en Bacón con Habitas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rape de kilo y cuarto, medio paquete de lonchas de bacón, cuatro cucharadas de aceite, seis cucharadas de vino blanco, medio vaso de caldo de pescado, una cucharada de perejil, sal, pimienta y habitas salteadas.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape y se corta en bastones grandes, se salpimentan y se envuelven en media loncha de bacón. Se marcan por todos lados en una sartén con unas cucharadas de aceite, se llevan a una fuente de horno engrasada y se hornean un par de minutos.

Se desglasa la sartén con el vino y el perejil picado a cuchillo, se riega sobre el rape y se sirve con acompañamiento de habitas estofadas.

Receta recogida en Martos (Jaén)

Rape Estofado a la Moda de Antonia

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, harina de freír pescado, una cucharada de vinagre, un diente de ajo, una hoja de laurel, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se le quitan las espinas y se corta en trozos. Se pasa por harina y se fríe en abundante aceite, se saca, se lleva a una cazuela de barro y se reserva.

Se majan el ajo y el perejil en un almirez, se añaden diez cucharadas de aceite, una de vinagre y dos de agua, se trabaja y se vierte sobre el pescado junto a una hoja de laurel.

Se tapa, se lleva al fuego y se cocina a fuego lento un cuarto de hora. Se saca el rape, se pasa la salsa por el chino y se sirve acompañado de verdura cocida y regado con la salsa.

Este estofado es el más normal en la zona de la Costa de Huelva. Concretamente esta es como nos lo preparaba en su día Antonia Toscano en la Casa de Solteros de la Compañía de Minas de Riotinto en Punta Umbria (Huelva)

125
...

Rape Estofado con Chocolate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, seis cucharadas de harina de freír pescado, un vaso de aceite, una onza de chocolate, dos dientes de ajo, dos cucharadas de vinagre, dos cucharadas de aceite de oliva, una hoja de laurel, una cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se corta en rodajas, le quita la espina y se corta en dados medianos. Se salpimientan y se pasan por harina, se sacuden y se fríen en aceite en una cazuela de barro.

Se majan en un almirez el chocolate rallado, los ajos, el perejil picado a cuchillo, el vinagre, dos cucharadas de aceite de oliva y un chorrito de agua. Se añade a la cazuela, se cocina diez minutos; se saca el rape, se emplata individualmente, se riega con la salsa y se sirve con picatostes.

Este plato se lo prepare a Marga en Riotinto en 1.977 la última vez que me dejó cocinar en casa

Rape Estofado con Gambas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de rape, un cuarto de kilo de gambas, un vaso de vino blanco, dos nueces de mantequilla, un kilo de tomates, una cebolla, una copa de coñac, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con la mantequilla y una cucharada de aceite se fríe el rape sazonado con sal y pimienta. Se riega con el coñac y se flamea, se retira el rape y se reserva.

En la misma cazuela y aceite se fríen las gambas, se pelan y se vuelven las cabezas y las cáscaras a la cazuela. Se añaden la cebolla cortada en juliana, los tomates picados sin piel ni pepitas, se cuece un cuarto de hora, se salpimenta, se tritura y se cuela.

Se vuelve el triturado a la cazuela, se riega con el vino y se cuece diez minutos, se añaden el rape y las gambas, se cocina cinco minutos y se sirve.

126
...

Personalmente me gusta añadir una chispa de comino molido con el vino

Rape Frío

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, un botecito de falso caviar, cuatro huevos duros, tres tazones de arroz blanco, un vaso de salsa tártara, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se trocea, se salpimenta y se lleva a una fuente de horno engrasada, se riega con el aceite y se lleva al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora.

Se cubre el fondo de una fuente con el arroz blanco, se riega con zumo de limón, se colocan los trozos de rape en el centro de la fuente.

Se colocan los huevos duros cortados por la mitad alrededor del pescado, se coloca sobre ellos una porción de falso caviar y se sirve el plato con la salsa tártara aparte en salsera.

Este plato se puede preparar colocando en el centro de la fuente rape alangostado cortado en lonchas

Rape Frito con Tirabeques y Vainas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro colas de rape de ración, ciento cincuenta gramos de vainas, ciento cincuenta gramos de tirabeques, dos cucharadas de perejil picado, cuatro dientes de ajo, medio vaso de vinagreta de aguacate, aceite de freír, harina de freír pescado, un huevo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se blanquean las vainas y los tirabeques en agua hirviendo. Se reservan.

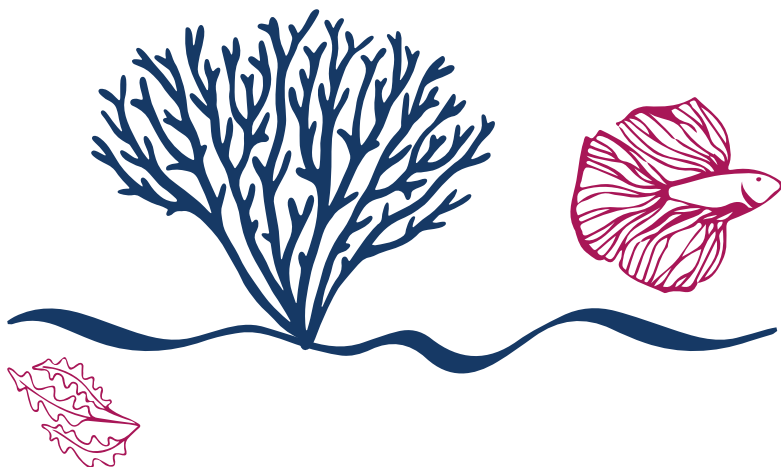
Se saltean en aceite los dientes de ajo pelados y chafados. Se sacan, se escurren y se reservan.

En la misma sartén y aceite se fríe el rape cortado en bastones y rebozado con harina y huevo batido. Se saca, se escurre y se sirve con acompañamiento de las vainas y los tirabeques aderezados con vinagreta de aguacate y los ajos fritos.

Receta recogida en el Paseo Marítimo de Guecho Vizcaya. Tenían este plato como plato del día, y la verdad es que les salía muy rico.

127
...

Tiene una variedad y es pasar las vainas y los tirabeques por harina, huevo batido y freír. A mi personalmente me gusta más con las verduras solo hervidas y con un ligero toque de vinagreta.



Rape Gratinado

INGREDIENTES: (4 personas)

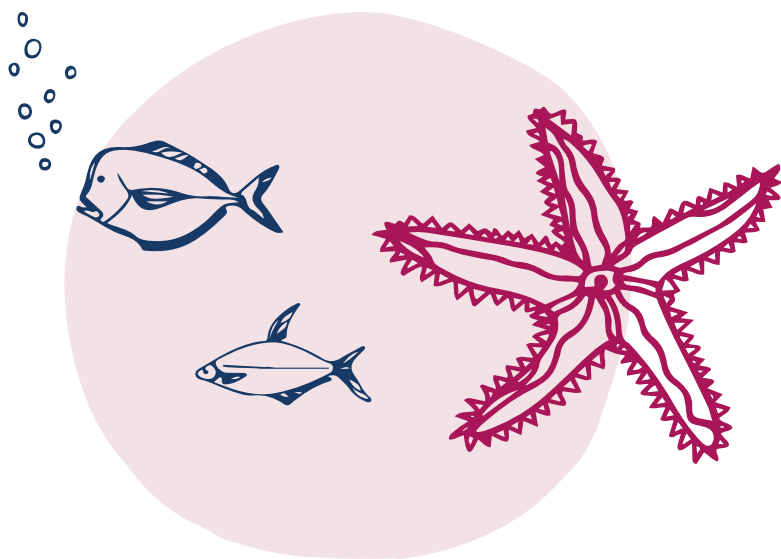
Tres cuartos de kilo de rape, un limón, una hoja de laurel, vino blanco, perejil, dos cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de harina, vasito y medio de leche, cien gramos de queso gruyere, una cucharadita de mostaza francesa, pan rallado, pepino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se lava, se escurre y se trocea. Se lleva a una sartén con dos rodajas de limón, media cucharadita de perejil picado, una hoja de laurel, sal y pimienta. Se riega con un chorrito de vino y medio vaso de agua. Se tapa y se cuece un cuarto de hora.

Se pasa a una fuente de horno, se cuela el caldo, se le añade. Se riega con la leche, se añaden la mantequilla y la mostaza, se reduce el caldo a la mitad quedando una salsa, se espolvorea con el queso rallado se gratina diez minutos y se sirve.

Esta receta me la encontré en Isla Cristina en un papel tirado en la calle



Rape Gratinado con Mayonesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de rape de tres cuartos de kilo, tres cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, perejil, pan rallado, medio vaso de vino blanco, tres pimientos choriceros, una taza de mayonesa, una remolacha.

PREPARACIÓN:

Se deja el pimiento choricero en remojo toda la noche en agua tibia para que ablande la pulpa. Se abren a lo largo, se le ralla la pulpa y se reserva en un cuenco con una chispa de aceite.

Se lava el rape, se le quita la piel y se embrida para que conserve la forma. Se doran los ajos picados en aceite, cuando comiencen a dorar se añade el rape y se dora por todos lados. Se pasa a una fuente de horno, se riega con el aceite y el ajo frito, se espolvorea con pan rallado y perejil picado, se riega con el vino y se lleva la fuente media hora al horno a temperatura mediana. Se riega de vez en cuando con su salsa.

Pasada la media hora se cubre el rape con la salsa mayonesa y el pimiento choricero, se gratina diez minutos y se sirve.

129
...

Esta receta se puede hacer con merluza, bacalao fresco etc solo varían los tiempos de cocción y de horno. Margarita lo prepara con mejillones y son un éxito total

Rape Guisado

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de rape, una cucharada sopera de harina, dos cebollas, tres tomates, dos dientes de ajo, dos copas de coñac, seis cucharadas de aceite, una cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se corta en dos a lo largo, se le quita la espina, se sacan dos filetes, se encaran ancho contra estrecho, se pasan por harina de freír pescado, se embridan y se fríen en una cazuela con aceite unos minutos.

Se añaden la cebolla cortada en juliana, los ajos picados, el tomate picado, se rehoga veinte minutos, se riega con el coñac y se cocina entre cinco y diez minutos más.

Se saca, se desembrida, se corta en porciones y se sirve con la farsa como salsa.

Rape Guisado al Chocolate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, tres dientes de ajo, una cebolla, dos onzas de chocolate negro, una cucharada de vinagre, una hoja de laurel, harina de freír pescado, un vaso de aceite, medio vaso de caldo de pescado, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

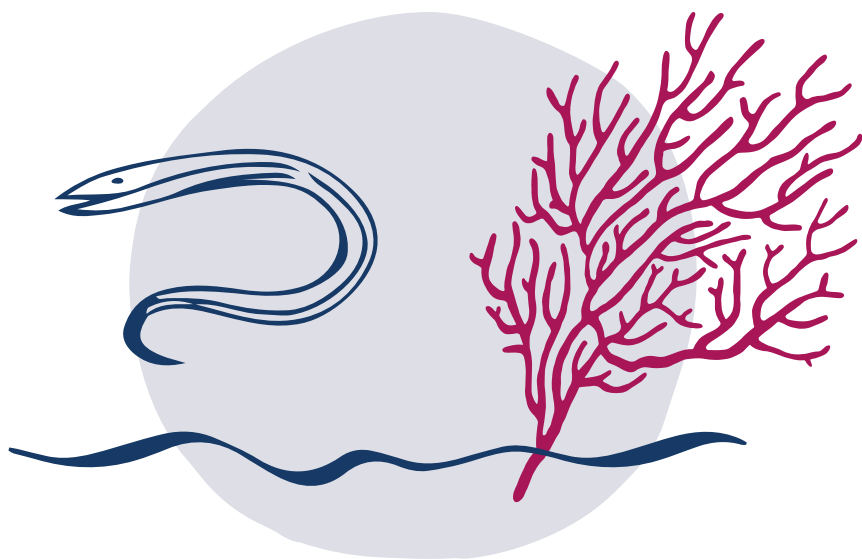
Se limpia el rape, se corta en filetes, se salpimientan y pasan por harina de freír pescado, se fríen en aceite, se sacan, escurren y secan.

Se llevan a una cazuela de barro, se cubren con la cebolla picada, los dientes de ajo enteros, la hoja de laurel, el chocolate rallado, se riega con el vinagre, el aceite de freír el rape y el caldo.

Se tapa la cazuela y se lleva al fuego a temperatura media durante treinta minutos, se retira, se espolvorea con perejil picado a cuchillo y se sirve.

130
...

Es conveniente añadir el aceite de freír el rape poco a poco y si vemos que va a quedar muy aceitoso no se debe añadir todo



Rape Guisado con Gambas

INGREDIENTES: (4 personas)

Doce trozos de rape, docena y media de gambas, dos tomates, una cebolla, dos dientes de ajo, harina de freír pescado, aceite, un vaso de coñac, dos picatostes, dieciséis almendras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape y se pelan las gambas, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en una sartén con aceite hasta que doren levemente. Se retira el aceite, se cuele y se reserva.

Se calienta el coñac junto al aguardiente en un cazo, se le prende fuego y se vierte en la sartén, se flamea hasta que se consuma, se retiran el rape y las gambas, se reservan.

En la misma sartén y aceite se saltea la cebolla picada; pasados cinco minutos, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se rehoga ocho minutos.

Se prepara un majado en un almirez con el pan frito, las almendras, dos ajos crudos, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta, se agrega a la sartén junto al rape y las gambas, se remueve, se le da un hervor de dos minutos y se sirve.

131
...

Rape Hervido con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro colas de rape de ración, litro y medio de caldo corto, un cuarto de kilo de remolacha, un cuarto de kilo de guisantes, una lata pequeña de puntas de espárragos, dos cucharadas de alcaparras, un cuarto de kilo de zanahorias, un vasito de vinagre, cuatro vasos de salsa cóctel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se sacan los filetes de rape, se embridan y se cuecen en el caldo corto con el vino. Se deja enfriar, se desembrida, se corta en filetitos y se emplata individualmente. Se cuecen la remolacha y los guisantes.

Se rodea el rape con la remolacha cortada en daditos, los guisantes, la zanahoria rallada en crudo y las puntas de espárrago. Se riega con la salsa americana, se adorna con las alcaparras, el perejil picado y se sirve.

Rape Juliana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, harina de freír pescado, dos huevos, cuatro dientes de ajo, una cebolla, guindilla y aceite de freír.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape se corta en filetes, se lavan, se escurren, se cortan en tiras muy finas, se pasan por harina de freír pescado y por huevo, se frien y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se rehogan la cebolla picada, el ajo picado y la guindilla. Pasados cinco minutos se añade el rape, se cocina dos minutos y se sirve.

Receta de Alicia Ruiz de Sevilla

Rape Marinado a la Sal

INGREDIENTES: (4 personas)

Un lomo de rape de medio kilo, medio kilo de azúcar, medio kilo de sal, dos vasos de aceite y perejil.

PREPARACIÓN:

Se mezclan íntimamente la sal y el azúcar, se reserva la liga.

Se congela el rape a menos veinte grados durante veinticuatro horas, se descongela a temperatura ambiente, se corta en carpacho con un cuchillo de jamón.

Se coloca una capa de la mezcla en el fondo de una fuente, se cubre con una capa de lonchas de rape, se cubre con mezcla de sal y azúcar, se coloca otra capa de lonchas de rape, otra de liga, otra de lonchas de rape y se termina con una capa de liga.

Se le coloca un peso por encima y se lleva a la nevera durante veinticuatro horas. Se retiran las lonchas, se lavan con agua, se secan con papel de cocina y se emplatan en una fuente regadas con aceite ligado con perejil picado a cuchillo.

Rape Marinado con Salmorejo

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rape, dos limones, dos cucharadas de culantro picado, aceite de oliva, un kilo de tomates rojos maduros, dos dientes de ajo, una pizca de sal gorda, un vaso de aceite de oliva virgen extra y un pan de bollo.

PREPARACIÓN:

Se congela el rape a menos veinte grados bajo cero al menos durante veinticuatro horas. Se saca y se deja descongelar a temperatura ambiente.

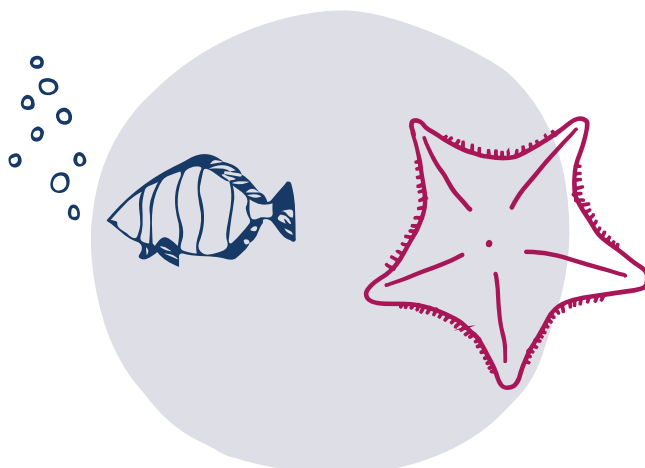
Se lavan los tomates, se les quita la parte superior y se trocean sin piel ni pepitas. Se llevan al vaso de la batidora, se añaden los dos dientes de ajo picados, la sal y el aceite al hilo conforme se bate. Cuando este todo triturado, se agrega el pan poco a poco conforme se bate hasta conseguir que espese a nuestro gusto.

Se pasa por el chino con ayuda de la batidora y se reserva en una salsera.

Se corta el rape en láminas muy finas casi en carpacho, se emplatan en una fuente, se riegan con zumo de limón, se salpimientan y se pincelan con cuatro cucharadas de aceite. Se dejan macerar cuatro horas.

Se vuelven a pincelar con aceite, se riegan con una chispa de vinagre, se cubren con el salmorejo y se sirven.

No olvidar las precauciones a tomar para el consumo de pescado crudos



Rape Marinero

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, dos dientes de ajo, ocho langostinos, dieciséis almejas, medio vaso de vino blanco, un vaso de fumé de pescado, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de harina, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lava el rape, se escurre, se corta en rodajas finas, se salpimenta y se reserva.

En una cazuela de barro con aceite se doran los ajos picados, se dora el rape, se espolvorea con harina y se riega con el vino blanco. Pasados unos minutos se añaden las almejas y los langostinos pelados y troceados; se cubre con el fumé y se lleva al horno a ciento ochenta grados diez minutos: Se sirve en la cazuela espolvoreado con perejil picado y acompañado de patatas cocidas.

134
...

Rape Osso-Bucco a la Marinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres vasos de caldo corto de pescado, dos picatostes, dos dientes de ajo, una chispa de orégano, tres hebras de azafrán, un rape, medio vasito de vino, medio vasito de coñac, un vaso de chirlas, cien gramos de gambas.

PREPARACIÓN:

Se majan en un almirez los picatostes, el ajo, el orégano, y pimienta. Se hierve el caldo en una cazuela, se añaden el majado y el azafrán.

Se corta el rape en rodajas con el hueso, se salpimenta y se añade a la cazuela. Cuando lleven ocho minutos de cochura se añaden el vino y el coñac, se cocina cinco minutos, se añaden las chirlas, las gambas, se cocina tres minutos más y se sirve.

Receta de Manuela Romero Bautista de Bonares (Huelva)



Rape Pescador

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, dos vasos y medio de vino blanco, ocho cucharadas de salsa de tomate, una nuez de mantequilla, veinte cebollitas tiernas, ocho dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, un vaso de aceite, harina de freír pescado, un cuarto de kilo de patatas cocidas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se corta en filetes, se pasan por harina y se fríen en una cazuela de barro con el aceite; se añaden las cebollas tiernas escaldadas un minuto en agua hirviendo, el perejil picado a cuchillo y los ajos cortados en láminas, se les dan unas vueltas, se riegan con el vino, la salsa de tomate y la mantequilla.

Se salpimenta, se añaden las patatas cocidas cortadas en rodajas, se cocinan diez minutos, se retira del fuego y se sirve en la misma cazuela de barro.

Se trata de un rancho de a bordo de nuestro amigo José María González

*135
...*

Rape Rebozado con Harina de Maíz

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de rape de ración, una cucharadita de pimienta en grano, una cucharadita de semillas de hinojo, media cucharadita de piri-piri, una cucharadita de orégano, una cucharadita de tomillo molido, cuatro cucharadas de harina de maíz, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se majan en un almirez en grueso los granos de pimienta junto a las semillas de hinojo, el piri-piri, el orégano, los dientes de ajo, el tomillo y la harina de maíz, se mezclan íntimamente.

Se limpian los filetes de rape, se rebozan con la harina de maíz especiada, se fríen en aceite cuatro minutos por cada lado y se sirven con verdura cocida o arroz de tomate.

Receta recogida en el Bar Arco Iris de Isla Cristina (Huelva)

Rape Rebozado con Salsa Picante

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rape, dos vasos de aceite de freír, un vaso de mojo picón, tres cucharadas de harina de freír pescado, un vaso de aceite de oliva, una cucharadita de pimentón, una cebolla, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se corta en tacos y se lleva a una palangana pequeña, se riega con el aceite de oliva, el vinagre, el pimentón, la cebolla picada y los ajos majados. Se remueve con las manos, se deja reposar un par de horas que tome el sabor, se pasa por harina, se sacude y se fríe en abundante aceite. Se sirve con mojo picón como salsa.

Receta recogida en Tenerife

Rape Relleno con Jamón

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de rape gruesos, ciento cincuenta gramos de lonchas de jamón de York, tres manzanas, cuatro cucharadas de nata, cuatro cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de mantequilla, harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los filetes por la mitad, se rellenan con una loncha de jamón, se salpimientan.

Se pasan por harina y se fríen en aceite ligado con mantequilla. Se retiran y se reservan.

Se pelan las manzanas, se cortan en dos partes, se les quita el corazón y se fríen en el aceite con mantequilla. Se retiran y se reservan.

Se añade a la grasa de la sartén la nata, se pasan los filetes y se sirven acompañados de las rodajas de manzana frita como guarnición.

Rape y Espinacas a la Gallega

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de rape, ciento cincuenta gramos de espinacas, dos zanahorias, cien gramos de champiñones, un limón, una cucharada de culantro, una cucharadita de pimentón picante, una cucharada de vinagre, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

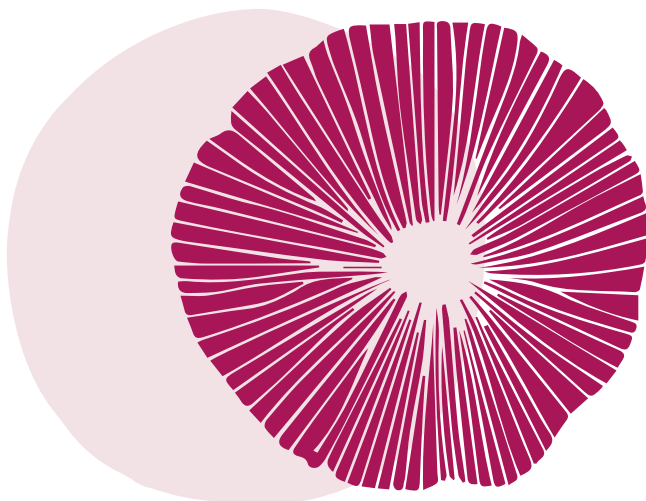
PREPARACIÓN:

Se lavan las espinacas, se escurren y se cuecen cinco minutos en agua hirviendo con una chispita de sal, se escurren y se emplatan en una ensaladera.

Se cuecen las zanahorias, se cortan en rodajas y se llevan sobre las espinacas. Se cuece el pescado con un casco de limón y una rama de culantro, se limpia y se corta en lonchitas. Se pelan los champiñones y se cortan en lonchas a lo largo.

Se ligan las zanahorias, los champiñones y el pescado, se emplatan sobre las espinacas, se riegan con una vinagreta, se espolvorean con el pimentón y se sirven.

La receta original es sobre grelos, la verdad es que con espinacas queda muy bien. Se pueden colocar las zanahorias en el centro formando un círculo, el pescado en corona alrededor y en la parte exterior una corona de láminas de champiñón



Revuelto de Hígado de Rape y Erizo de Mar

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de hígado de rape, dos latas de huevas de erizos de mar, una cebolla, una docena de gambas, aceite, dos nueces de mantequilla, una cucharada de perejil, ocho huevos, medio vaso de vino Pedro Jiménez, una copa de coñac, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las gambas, se saltean las cabezas con cuatro cucharadas de aceite, se flamean con la copa de coñac, se exprime el jugo y se lleva a la sartén, se añade la mantequilla y se confita la cebolla, cuando poche se añaden las gambas troceadas, el vino y se deja reducir, se añaden los hígados de rape y las huevas de erizo, los huevos batidos y se cuajan removiendo con una cuchara de palo.

Se sirven con trocitos de pan frito o sobre unas crepes.

Esta receta nos la proporcionaron por teléfono los fabricantes de las latas

138
...

Rollitos Bereberes de Pescado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un paquete de pasta brisa, un cuarto de kilo de rape, un cuarto de kilo de gambas, dos huevos, aceite, dos cucharadas de culantro, un limón, dos cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de aceite, una cucharadita de pimentón, dos hebras de azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape y se pelan las gambas, se cortan en dados mínimos con un cuchillo casi picar a cuchillo.

Se calienta la mantequilla en el aceite, se añaden el culantro picado, el zumo de limón, el pimentón, el azafrán, sal y pimienta; se saltea medio minuto y se añaden el rape y las gambas. Se rehogan un minuto y se añaden los huevos batidos; se cocina hasta que comiencen a cuajar.

Se corta la pasta, se coloca una porción de pescado y se cierra como un cigarro, se doblan las puntas para que no se salga y se fríen en aceite hirviendo. Se sacan, se escurren, se colocan sobre papel de estraza y se sirven.

Receta familiar

Rollitos de Calabacín con Anchoas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de rape, dos calabacines, ocho boquerones, un yogur, un limón, culantro, un vaso de cava, aceite, huevas de mujol, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones, se sacan los filetes y se reservan en una fuente con sal, pimienta y zumo de limón.

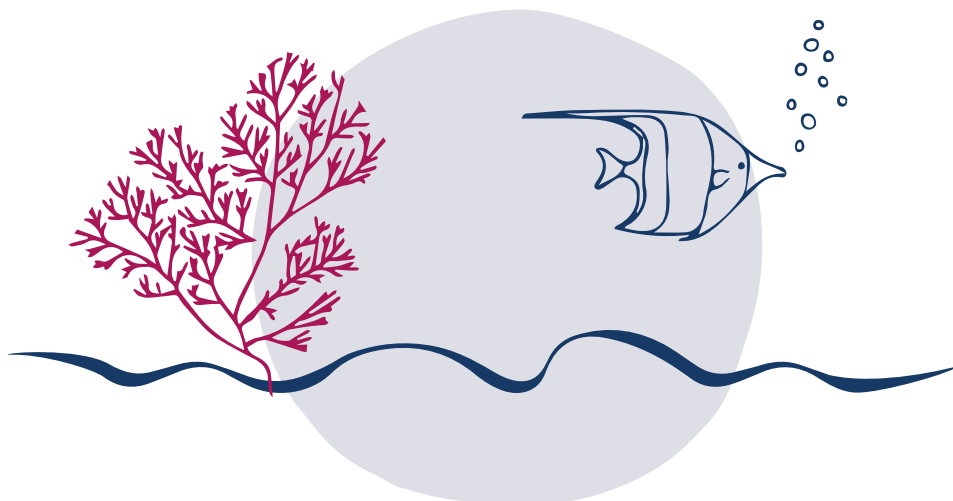
Se eliminan las puntas de los calabacines, se cortan en lonchas muy finas a lo largo, se les da un hervor de cinco minutos en agua con sal; se sacan, se escurren y se reservan en una fuente, se pincelan con aceite, se salpimientan y se riegan con unas gotas de limón.

Se cortan los filetes de rape en dados, se doran en una sartén con aceite, se salpimientan y se riegan con el cava; se cocinan cinco minutos. Se pasan por la batidora junto a los boquerones y el culantro picado a cuchillo.

Se napan las láminas de calabacín con la mezcla, se enrollan, se pinchan con un palillo y se sirven acompañados de zanahoria rallada y mayonesa.

139
...

No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo



Salpicón de Cigalas y Langosta

INGREDIENTES: (4 personas)

Dieciséis langostinos, una docena de cigalas chihuatas, un kilo de mejillones, medio kilo de rape alangostado, una hoja de laurel, una cebolla, dos pepinillos, dos cucharadas de alcaparras, dos dientes de ajo, un vaso de vino blanco, tres huevos duros, un pimiento asado, una cucharada de perejil, doce cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de vinagre, una cucharada de mostaza, una alcachofa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

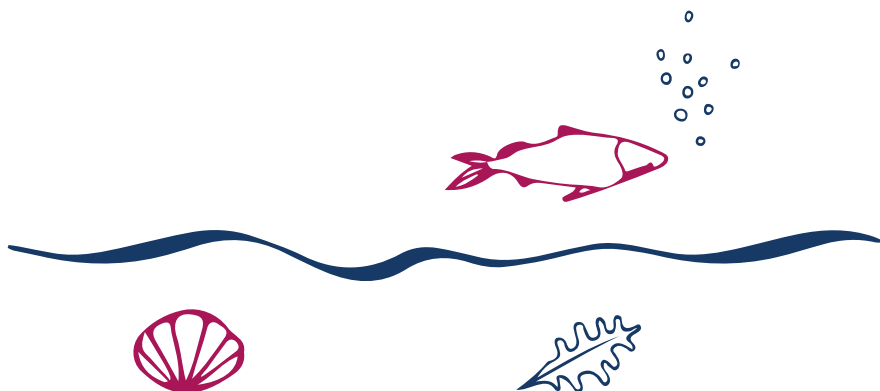
En una cazuela con agua y sal se cuecen por separado los langostinos tres minutos y las cigalas cinco; se pelan, se trocean y se reservan cuatro cigalas peladas con su cabeza para decorar, se llevan a un dornillo pequeño y se reservan.

Se abren los mejillones al vapor con el vino y cuatro cucharadas del caldo de cocer los mariscos, se cuele el caldo y se reduce a la mitad, se eliminan las conchas y se llevan los mejillones al dornillo.

Se añaden al dornillo el rape alangostado cortado en rodajas finas, la cebolla picada a cuchillo, la alcachofa picada a cuchillo limpia de puntas, pelusa interior y hojas duras exteriores, los pimientos cortados en cuadritos mínimos, los pepinillos picados a cuchillo, las alcaparras y los huevos duros rallados.

Se trabaja una vinagreta con el aceite, el vinagre, la reducción del caldo, la mostaza, sal y pimienta; se riega sobre el salpicón se liga, se lleva al fresco una hora y se sirve.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)



Salsa de Mariscos

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis langostinos, seis cigalitas, una cola de rape de un kilo, tres cucharadas de aceite, harina de freír pescado, cuatro cucharadas de mantequilla, cuatro cucharadas de coñac, dos vasos de nata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las gambas y los langostinos, se reservan las cola y las cabezas aparte.

Se pasan por la sartén la mitad de la mantequilla con las cabezas de los langostinos y las cigalas. Se machacan, se añade la nata y se cuece hasta que espese.

Se cuela, se añaden las colas picadas en trocitos, se cuece un minuto, se salpimenta y se añade la otra mitad de la mantequilla, se bate con un tenedor y se reserva en salsera.

Se corta el rape en supremas, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en una sartén con aceite, se emplatan, se riegan con la salsa y se acompañan con patatitas francesas fritas y rodajas de calabacín.

141
...

Sartén de Chirlas y Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rape, medio kilo de chirlas, una cebolla, dos dientes de ajo, un pimiento, una zanahoria, aceite, una cucharada de perejil, tres hebras de azafrán, miga de pan, un vaso de vino, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se corta en dados y se reserva. Se abren las chirlas en una sartén con un chorro de aceite, se saltean la cebolla picada y el ajo cortado en láminas, el pimiento cortado en cuadraditos y zanahoria cortada en medias rodajas. Cuando transparente la cebolla se añaden el rape pasado por harina de freír pescado, el azafrán, el perejil picado a cuchillo, sal y pimienta. Se incorporan la miga de pan, el vino, las chirlas y el caldo de abrir las chirlas, se cuece a fuego lento un par de minutos y se sirve.

Simitomba

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de rape, un kilo de patatas, una cebolla, tres tomates, media cabeza de ajo, caldo de pescado, aceite, sal y pimienta.

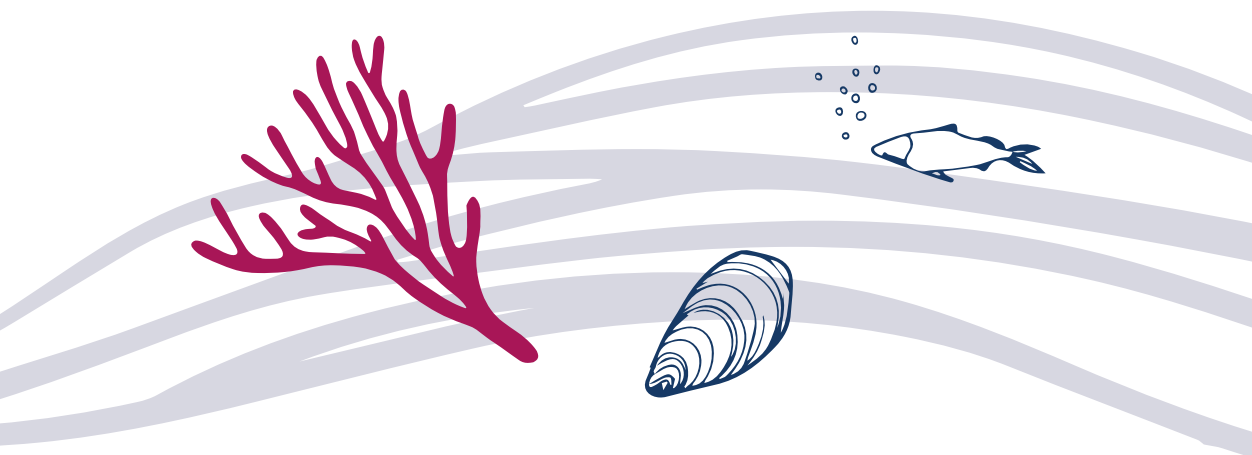
PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite, se prepara un sofrito con cebolla y tomate, se rehoga hasta que reduce el agua del tomate. Se riega con el caldo, se añaden las patatas cortada en rodajas y se cuece veinte minutos.

Se limpia el pescado, se trocea en supremas pequeñas y se añade a la cazuela, se cocina cinco minutos.

Se liga un alioli con el aceite y el ajo, se vierte en la olla, se cuece un minuto, se deja reposar unos minutos y se sirve.

Este plato con origen en Tossa del Mar, tiene su origen en un rancho de abordó, aunque realmente la receta nos la dio en su día la Señora Felipa en Isla Cristina



Sopa con Taleguitas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rape, medio kilo de cucos, ocho hojas de col, un puñado de pasta corta, un vasito de nata, dos cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de aceite, una cucharadita de eneldo fresco picado, un vaso de caldo de cuco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

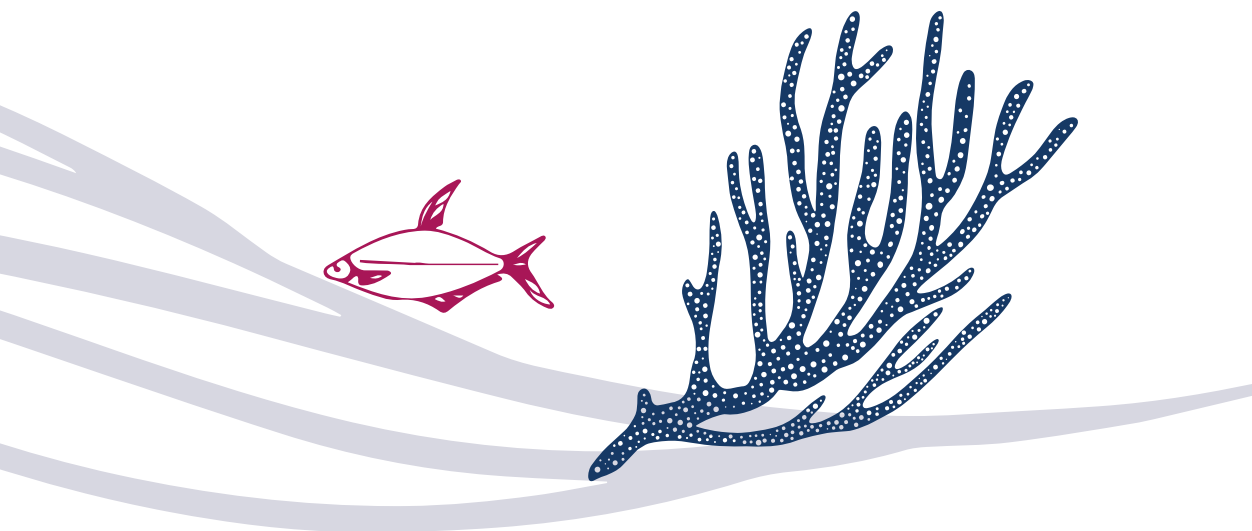
Se prepara un caldo con el rape y los cucos. Se cuele y se reserva, el pescado se limpia y se desmiga. Se pasan las migas de cuco por la tritadora, se les ligan la mantequilla, el eneldo y la nata. Se amasa bien para que ligue todo, se lían las albondiguillas, se pasan por harina, se doran en aceite y se reservan.

Se cuecen las hojas de col un momento con el caldo, se sacan y se refrescan. Se pica el rape a cuchillo, se coloca una porción sobre la hoja de col, se cierra en taleguita y se reserva.

Se cuece la pasta corta en el caldo, cuando este casi hecha se añaden las albondiguillas y las taleguitas.

Se sirve la pasta con las taleguitas en el centro, se rodean con las albondiguillas y se riegan con la sopa.

Si no sabes hacer las taleguitas, las cierras en caja. Se puede sustituir la col por hoja de parra, lechuga, lombarda etc Las taleguitas se pueden hacer rellenas de carne; en este caso se sustituyen las albondiguillas por salchichas frescas



Sopa de Almejas y Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de almejas, medio kilo de rape, ocho rebanadas de pan de lata, una cebolla, un tomate rojo, dos huevos, dos hebras de azafrán, una cucharada de pimentón dulce, un vaso de aceite, dos cucharadas de perifollo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una olla con aceite se saltea la cebolla, cuando comience a blanquear se añade el tomate pelado y sin pepitas, se rehoga hasta que reduzca el agua que suelta. Se riega el pimentón y se saltea medio minuto. Se añaden las almejas y se abren en el refrito, se añaden un litro de agua hirviendo, dos hebras de azafrán y el rape troceado en porciones pequeñas, se sube un poco el fuego, se rectifica de sal y pimienta; cuando este hecho el rape, se retira, se espolvorea con perifollo picado y se deja reposar.

Se baten los huevos, se les añade un poco de culantro picado a cuchillo y se dejan cocer en el caldo echando porciones con una cuchara y dejando que cuajen independientemente, se sirve con cuscurros de pan frito.

Recogida en el Mercado Nuevo de Isla Cristina (Huelva)

Sopa de Arroz con Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cebolletas, un vaso de arroz, un cuarto de kilo de rape, medio vaso de salsa de tomate, cincuenta gramos de almendras, dos huevos duros, una cucharada de perejil picado, aceite, litro y medio de caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltea la cebolleta picada en una sartén con aceite cuando poche se añaden la salsa de tomate, el arroz, el rape cortado en trocitos y la almendra majada en un mortero, se rehoga y se riega con el caldo, se cuece veinte minutos, se espolvorea la sopa con el huevo rallado y el perejil picado, se mezcla, se rectifica de sal y pimienta, se sirve.

Sopa de Cabezones

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cabezones, un cuarto de kilo de gambas, una cabeza de rape, dos patatas, una cebolla, dos dientes de ajo, litro y medio de agua, cinco cucharadas de aceite, cuatro hebras de azafrán, dos cucharadas de perejil picado, ocho rebanadas de pan frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

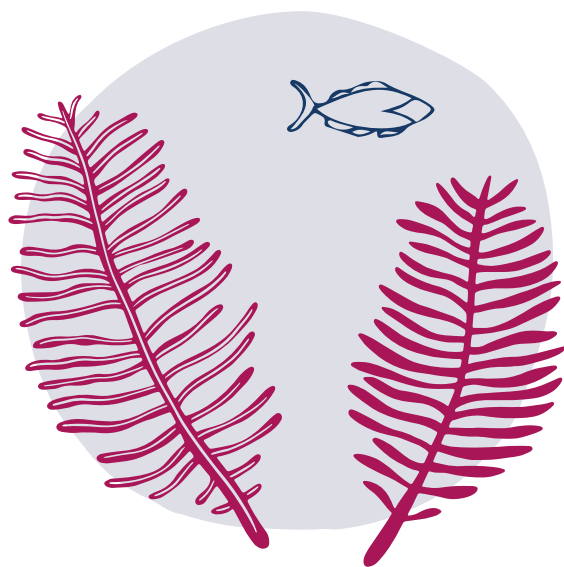
Se limpian los cabezones y se dejan solo los cuerpos y las patas; se lavan, se escurren y se reservan. Se corta la cabeza de rape en dos porciones.

En una cazuela de barro amplia, se dora levemente la cebolla, en cinco cucharadas de aceite. Se añaden los cabezones y las patatas peladas cortadas en octavos, se cubren con el agua y cuando rompa a hervir se baja el fuego, se cocina media hora. Se retiran las cabezas de rape. Se añaden el azafrán, las gambas peladas, las mijitas que tiene la cabeza, se cuecen diez minutos.

Se sirve con los picatostes formando peineta en corona y salpicado de perejil picado a cuchillo.

145
...

Los cabezones son unos pulpitos pequeños, se limpian cortándoles la cabeza con unas tijeras. Si se congelan durante veinticuatro horas antes de cocinarlos quedan más blandos.



Sopa de Colas de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de colas de rape, un vasito de mayonesa, litro y medio de caldo corto, un vaso de vino blanco, una cebolla, una zanahoria, un puerro, una patata, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las colas de rape y se llevan a cocer en agua fría con las patatas, la cebolla, la zanahoria, la parte blanca del puerro y el chorreón de vino. Se cuecen veinte minutos.

Se sacan el rape y las patatas, se cuela el caldo, se pasan las verduras por el turmix, se añaden, se añade la mayonesa poco a poco y removiendo.

Se cortan el rape y las patatas en taquitos, se añaden se les da un hervor y se sirve la sopa.

Rancho de abordó recogido en Isla Cristina (Huelva)

146
...

Sopa de Pescado con Babetas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de rape, medio kilo de gambas, ciento veinticinco gramos de babetas, dos puerros, una cebolla, dos tomates, una hoja de laurel, dos dientes de ajo, tres cucharadas de aceite, tres hebras de azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela con aceite se salten la cebolla y la parte blanca de los puerros picados en juliana, pasados cinco minutos se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se añaden el laurel, los ajos chafados, dos litros de agua, sal, pimienta, las gambas peladas, el rape limpio cortado en trocitos y el jugo de las cabezas de las gambas prensadas en el chino.

Pasado un cuarto de hora se pasan por la batidora el rape, las gambas y un vaso del caldo, se vuelve al resto del caldo junto al azafrán, se rectifica de sal y pimienta, se añaden las babetas, se cuecen ocho minutos y se sirven.

Receta recogida en Playa Luz de Tavira en el Algarve Portugués. Las babetas son unos fideos gruesos de sección rectangular

Sopa de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

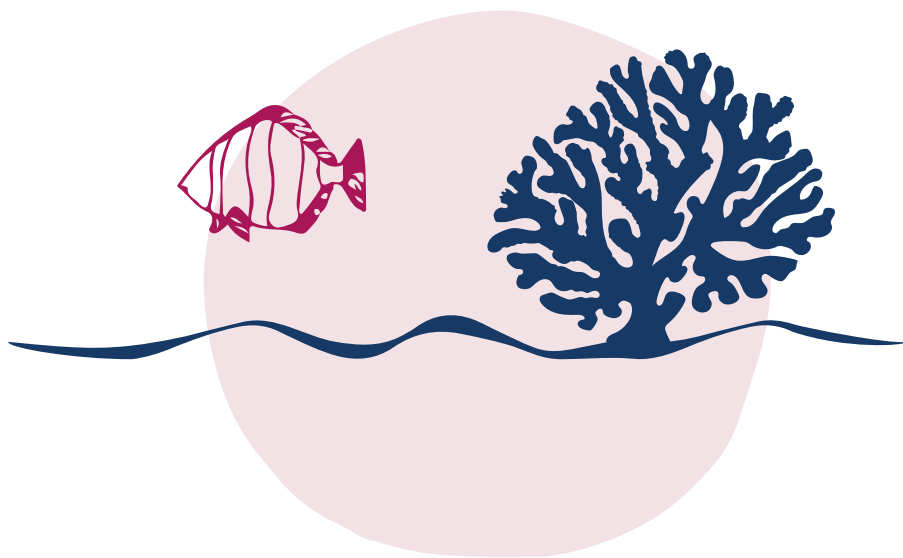
Una cabeza de rape, cien gramos de rape, una hoja de laurel, una cebolla, un pimiento, un tomate, medio puerro, un diente de ajo, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece la cabeza de rape en litro y medio de agua con una hoja de laurel y sal. Pasada una hora, se saca, se cuela el caldo y se le añaden las mijitas comestibles que tiene la cabeza. Se corta el rape a cuchillo, en trozos minúsculos.

Se saltea la cebolla picada en una olla de barro con tres cucharadas de aceite, cuando comience a pochar, se añaden el ajo picado, la mitad de la parte blanca de un puerro picada y el pimiento picado. Se saltea unos minutos, se añade el tomate picado, pelado y sin pepitas; se cocina hasta que se reduzca el agua que suelta el tomate.

Se añaden el caldo de cocer la cabeza, los trocitos de rape, se le da un hervor de diez minutos, se rectifica de sal y pimienta; se sirve.



Sopa de Rape a la Sidra

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de rape, dos cucharadas de aceite, un puerro, una cebolla, un vaso de sidra, vaso y medio de caldo de pescado, un cuarto de kilo de patatas, una hoja de laurel, cuatro cucharadas de harina un vaso de leche, un vaso de crema de leche, dos hojas de acedera, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltean cinco minutos en una cazuela con el aceite la cebolla picada en juliana y la parte blanca del puerro cortada en rodajas, se riega con la sidra y se le da un hervor, se riega con el caldo, se añaden las patatas cortadas en rodajas, el laurel, sal y pimienta; se le da un hervor de diez minutos.

Se liga la harina con la leche hasta formar una crema, se añade a la cazuela, se cocina diez minutos removiendo de vez en cuando hasta que ablanden las patatas. Se pica la acedera, se liga con la nata, se pasa por el turmix, se añade a la sopa junto al pescado cortado en tacos pequeños, se cocina cinco minutos y se salpimienta; se sirve en sopera.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

Sopa de Rape al Azafrán



INGREDIENTES: (4 personas)

Una cabeza de rape, una cabeza de pescada, cuatro dientes de ajo, dos hojas de laurel, una rama de tomillo, una cucharada de almendras, una cucharada de perejil picado, una cucharada de pan rallado, dos tomates, una cebollita, tres hebras de azafrán, medio kilo de rape, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela con litro y medio de agua, se cuecen una hora las cabezas de rape y de pescada con dos dientes de ajo, el laurel y el tomillo. Se cuela con el chino y se le añaden las partes comestibles de las cabezas de pescado y el perejil picado a cuchillo.

Se corta el pescado en dados, se salpimienta y se pasa por aceite en una sartén. Se le añaden la cebolla picada, el tomate rallado sin piel ni pepitas y el azafrán pasado por una sartén sin aceite (potencia el aroma). Se añade a la cazuela con el caldo, se cuece diez minutos y se sirve.

Sopa Sevillana de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de colas de rape, media cebolla, una zanahoria, un puerro, medio vaso de mayonesa, dos litros de caldo, un chorro de vino blanco.

PREPARACIÓN:

Se limpian las colas de rape, se ponen a cocer en una cazuela con la cebolla cortada en cascots, la zanahoria, el puerro y un chorro de vino. Pasados veinte minutos, se saca el rape, el caldo se cuele y se reserva.

Se pone la mayonesa en la cazuela y se añade el caldo poco a poco batiendo como si se hiciese una mayonesa. Se añaden el pescado limpio y cortado en trozos, la zanahoria cortada en rodajas, la cebolla y el puerro picados. Se le da un hervor y se sirve.

Se le puede añadir una patata cocida

149
...

Supremas de Pescado con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de bacalao fresco, cuatrocientos gramos de rodaballo, cuatrocientos gramos de rape, doscientos gramos de zanahorias, dos puerros, una cucharada de perejil picado, cuatro ramas de apio, hierbas aromáticas, un clavo, sal gorda, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lleva un litro de agua a una cazuela con una cebolla cortada en cascots, se pincha el clavo en uno de los cascots, un pellizco de sal gorda, las hierbas aromáticas y se lleva a ebullición. Se incorporan la zanahoria, el apio y la parte blanca del puerro cortada en rodajas, se hierve un cuarto de hora.

Se trocean los pescados en cuatro supremas cada uno, se añaden a la cazuela y se cuecen diez minutos.

Se sacan, se sirven con la verdura cocida y la mayonesa en salsa.

Supremas de Rape con Salsa de Almendras

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho supremas de rape, mantequilla, cien gramos de almendras, dos almendras amargas, medio vaso de caldo de pescado, medio vaso de nata líquida, una yema, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se majan las almendras en un almirez, se salpimientan y se añaden el caldo de pescado, la nata líquida, la yema batida, se remueve, se cuece unos minutos para que espese y se lleva a una cazuela de barro amplia.

Se marcan las supremas de rape minuto y medio por cada lado en la plancha, se llevan a la cazuela, se sumergen en la salsa y se lleva al fuego, se cocina cinco minutos y se sirve con un acompañamiento de patatitas cocidas.

Esta receta es muy del gusto de mi nieta Henar. Si la salsa quedase clara se puede espesar con una chispita de harina y unos minutos de cochura

150
...

Supremas de Rape en Escabeche de Limón

INGREDIENTES: (4 personas)

Ochocientos gramos de rape, harina de freír pescado, un vaso de aceite, una cebolla, una hoja de laurel, cuatro dientes de ajo, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela amplia con cuatro cucharadas de aceite se saltea la cebolla picada en grueso junto a los ajos picados, la hoja de laurel, sal y pimienta en grano. Se retira, se le ralla la cáscara del limón, se le añaden el zumo, un chorro de agua y se reserva.

Se limpia el rape, se corta en supremas pequeñas, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite, se llevan a la cazuela con el escabeche, se dejan macerar un par de horas que tomen el sabor y se sirven.

Receta de José Antonio Gómez recogida en Isla Cristina (Huelva)

Supremitas de Hígado de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Un hígado de rape, dos hojas de hojaldre, un vaso de vino de Jerez, una copa de coñac, una hoja de laurel, media cucharadita de pimienta blanca, harina de freír pescado y sal.

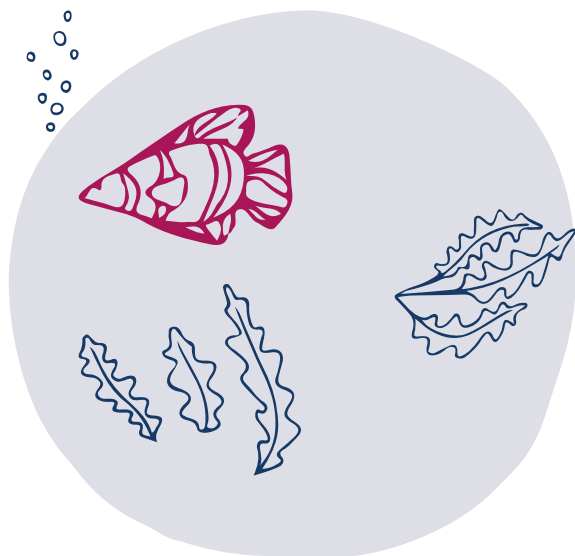
PREPARACIÓN:

Se aplanan las hojas de hojaldre con el rodillo, se cortan en cuadrados, se pinchan con un tenedor y se cocinan en el horno a ciento ochenta grados, se sacan y se reservan.

Se eliminan las venas gordas del hígado y se lleva a una fuente, se macera veinticuatro horas con la cucharadita de pimienta, la hoja de laurel, una chispa de sal, el vino de Jerez y la copa de coñac.

Una vez macerado, se escurre, se corta en supremitas con un cuchillo de cortar jamón, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en aceite muy caliente. Se sacan, se escurren y se sirven sobre los cuadraditos de hojaldre adornando con medio tomatito cherry.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)



Suquet de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rape, doce langostinos, una cebolla, tres tomates, una hoja de laurel, cien gramos de almendras, una cabeza de ajo, dos ñoras, una cucharada de pimentón, una copa de coñac, una copa de vino de Jerez, dos patatas, dos rebanadas de pan frito, aceite, una cucharada de ali-oli.

PREPARACIÓN:

Se asan el rape y los langostinos a la plancha. Se llevan a una sartén se riegan con el coñac y se flamean.

Se cortan las patatas en rodajas, se pochan y se llevan a una fuente de barro, se colocan encima el rape y los langostinos, se reservan en la misma fuente.

En sartén aparte con aceite, se saltean la cebolla picada y el ajo, cuando pochen se rallan los tomates sin piel ni pepitas y cuando reduzca se rallan las ñoras hidratadas, se riegan con el pimentón y el vino de Jerez. Se maja el pan frito en un almirez, se incorpora a la sartén se le dan unas vueltas y se pasa la farsa por el chino, se traba una salsa. Se vierte sobre el rape y los langostinos, se cubre con el ali-oli y se lleva al horno diez minutos, se gratina dos minutos y se sirve.



Suquet de Rape con Chochas

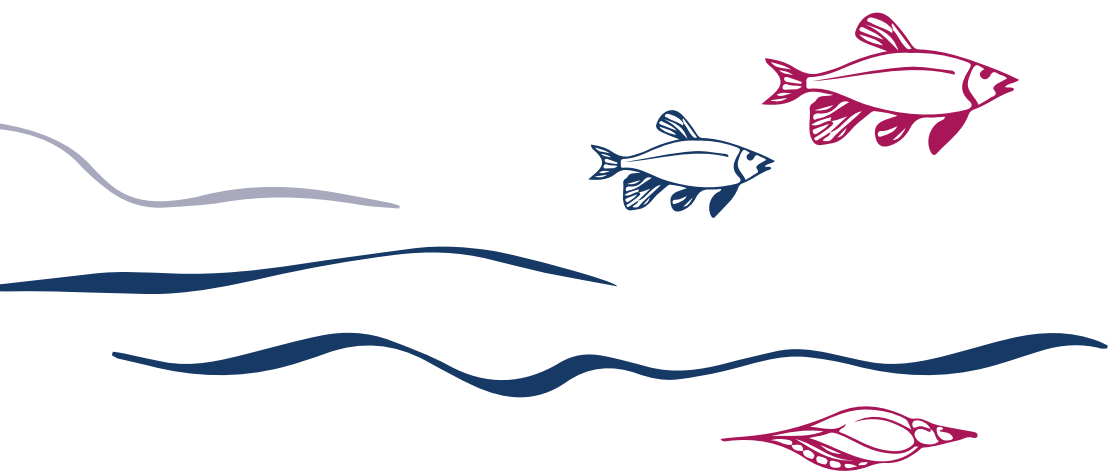
INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho supremas de rape, dos vasos de almejas chochas, una cebolla, un diente de ajo, una hoja de laurel, dos patatas, ocho tomates, una copa de coñac, medio litro de caldo corto de pescado, aceite, harina, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltean en una sartén con aceite la cebolla picada, el ajo y el perejil. Se pasan las supremas de rape por harina y se incorporan a la sartén. Se fríen por los dos lados, se riegan con el coñac, se agrega el tomate picado sin piel ni pepitas y pasados seis minutos el caldo y las patatas. Se cuece a fuego no muy alto un cuarto de hora, dos minutos antes de retirar se echan las almejas chochas, se abren, se retira del fuego y se sirven.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva) donde son muy frecuentes los suquets al ser descendientes de catalanes



Suquet de Rape, Mejillones y Fideos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de rape, dos docenas de mejillones, tres tomates, cuatro dientes de ajo, un cuarto de kilo de fideos, tres cucharadas de almendras, medio vaso de aceite, una rebanada de pan, una copa de aguardiente, media cucharadita de pimentón, tres hebras de azafrán, azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones en su propio jugo en una sartén, se quitan las cáscaras y se cuele el caldo, se reservan.

Se doran en una sartén con aceite los ajos cortados en láminas y la rebanada de pan. Se sacan, se escurren y se majan en un almirez junto a las almendras, el azúcar, el azafrán, sal y pimienta. Se reserva el majado.

En la misma sartén y aceite se dora el pimentón treinta segundos, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos.

Se limpia el rape, se quita la espina y se corta en dados, se añade a la sartén junto con el majado, se le da un hervor de un par de minutos, se riega con dos vasos y medio de agua, el caldo de los mejillones, los fideos y se cuecen el tiempo que marque el fabricante en el paquete, se añaden los mejillones y se sirve.



Terrina de Hígado de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro hígados de rape, dos cucharadas de sal gorda, dos cucharadas de flor de sal, media cucharadita de pimienta blanca, media cucharadita de piri-piri, un paquete de carne de membrillo, unas gotas de aguardiente de Zalamea.

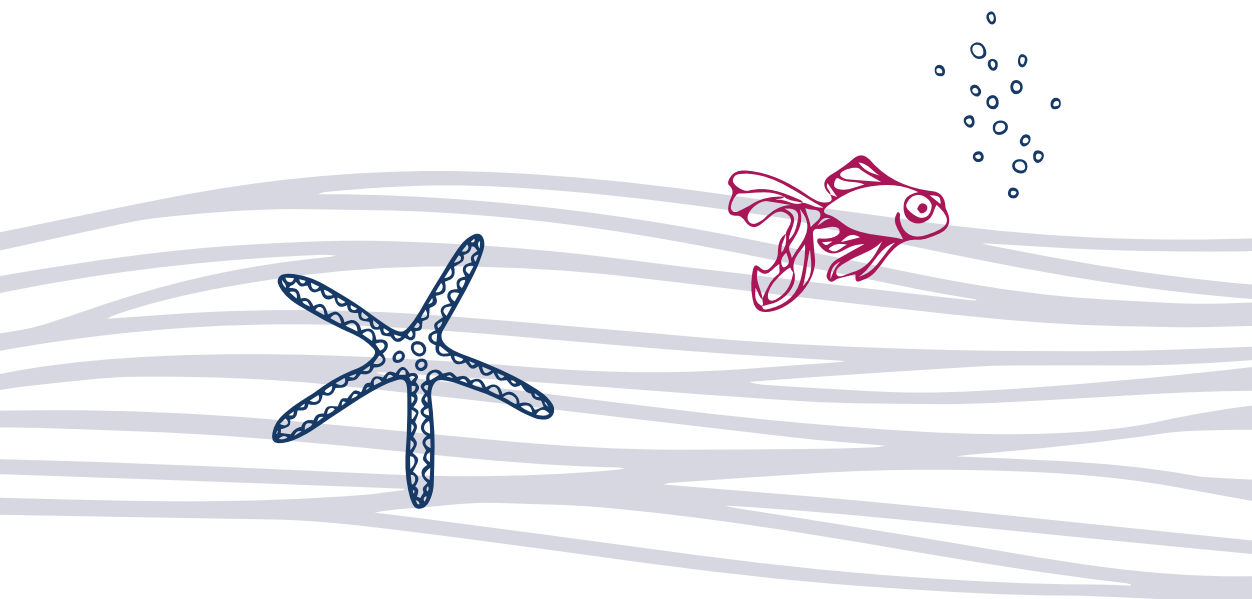
PREPARACIÓN:

Se limpian los hígados de rape, se presan y se llevan a una fuente honda, se cubren con agua helada y unos cubitos de hielo, se añade la sal gorda para bajar la temperatura y se reservan dos horas.

Se majan en un almirez la pimienta, la flor de sal y el piri-piri, se escurren los hígados de rape, se cortan en lonchas, se aderezan con el majado y se marcan a la plancha por ambos lados levemente.

En una fuente se colocan capas alternativas de hígado de rape y carne de membrillo, se riegan con la grasa de la sartén aclarada con el aguardiente, se lleva a la nevera, se deja reposar un par de horas y se sirve.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)



Tomates Rellenos con Hígado de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro tomates grandes, un hígado de rape, una lata de anchoas, dos cucharadas de cebolla picada, un pimiento verde, un vaso de mayonesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el hígado de rape de piel y venas, se lleva a una fuente con agua fría, unos cubitos de hielo y sal gorda, se deja reposar dos horas, se saca, se envuelve en papel film y se cuece dos horas y media en agua a ochenta grados, se saca, se enfría y se trocea en dados muy pequeños, se reserva.

Se cortan los tomates por la parte superior y se quita la cobertura. Se vacían parcialmente, se reserva la pulpa y se eliminan las pepitas.

Se pica la pulpa y se lleva a un cuenco, se le añaden la cebolla picada, las anchoas picadas, el hígado de rape picado, el pimiento picado en juliana, se liga con la mayonesa y se rellenan los tomates.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

Tostaditas de Hígado de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de hígado de rape, un diente de ajo, dos cucharadas de granos de pimienta, veinte gramos de trufas, tres cucharadas de aceite, una cucharada de aguardiente, medio limón, tostaditas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se majan en un almirez los granos de pimienta junto al ajo y una chispa de sal; se trabaja una pasta.

En una sartén con aceite se saltean el hígado de rape y la trufa cortadas en cuadritos, se cocina cinco minutos, se añaden el caldo de la trufa, la cucharada de aguardiente, la pasta de pimienta y ajo, se cocina dos minutos, se riega con zumo de limón, se salpimenta y se trabaja una pasta, se unta en las tostaditas y se sirven.

Receta recogida en Punta Umbría

Trufas de Hígado de Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Una trufa, un hígado de rape, medio sobre de gelatina sin sabor, un vaso de vino de Jerez, una copa de coñac, una hoja de laurel, media cucharadita de pimienta blanca y sal.

PREPARACIÓN:

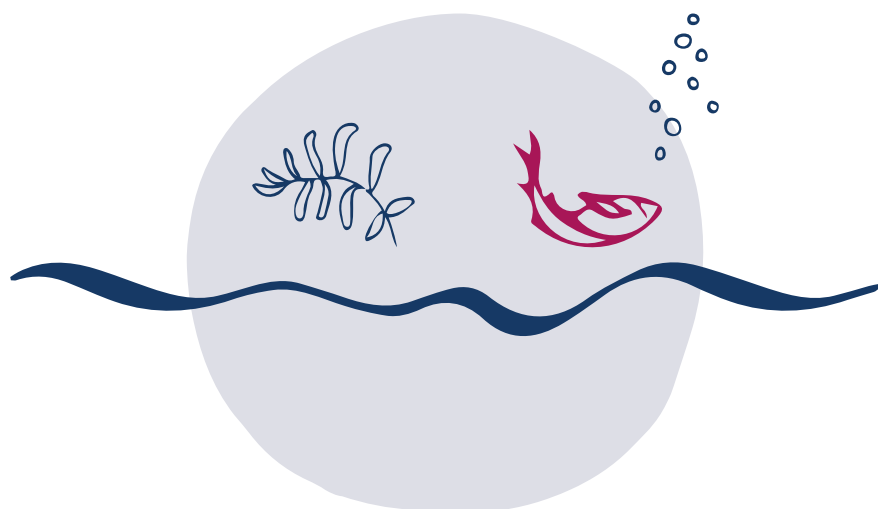
Se eliminan las venas y la piel del hígado de rape, se lleva a una fuente, se macera veinticuatro horas con la cucharadita de pimienta, la hoja de laurel, una chispa de sal, el vino de Jerez y la copa de coñac.

Una vez macerado, se escurre y se lleva a una fuente de horno forrada con papel de estaño, se cierra y se cocina al baño María, en el horno a ciento ochenta grados, un cuarto de hora, se saca, se deja enfriar, se forman ocho bolitas y se reservan al fresco.

Se pica la trufa en porciones mínimas y se trabaja una gelatina con el sobre y el caldo de la trufa.

Se rebozan las bolitas de hígado de rape con la trufa, se pincelan con la gelatina, se dejan enfriar y se sirven.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva) Las trufas de hígado de rape se pincelan las veces que haga falta hasta acabar la gelatina



Zarzuela de Pescado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de choco, un cuarto de kilo de rape, un cuarto de kilo de gambas, un cuarto de kilo de mero, un cuarto de kilo de cigalitas, una docena de almejas, una cebolla, un diente de ajo, un vaso de vino blanco, tres hebras de azafrán, perejil, piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

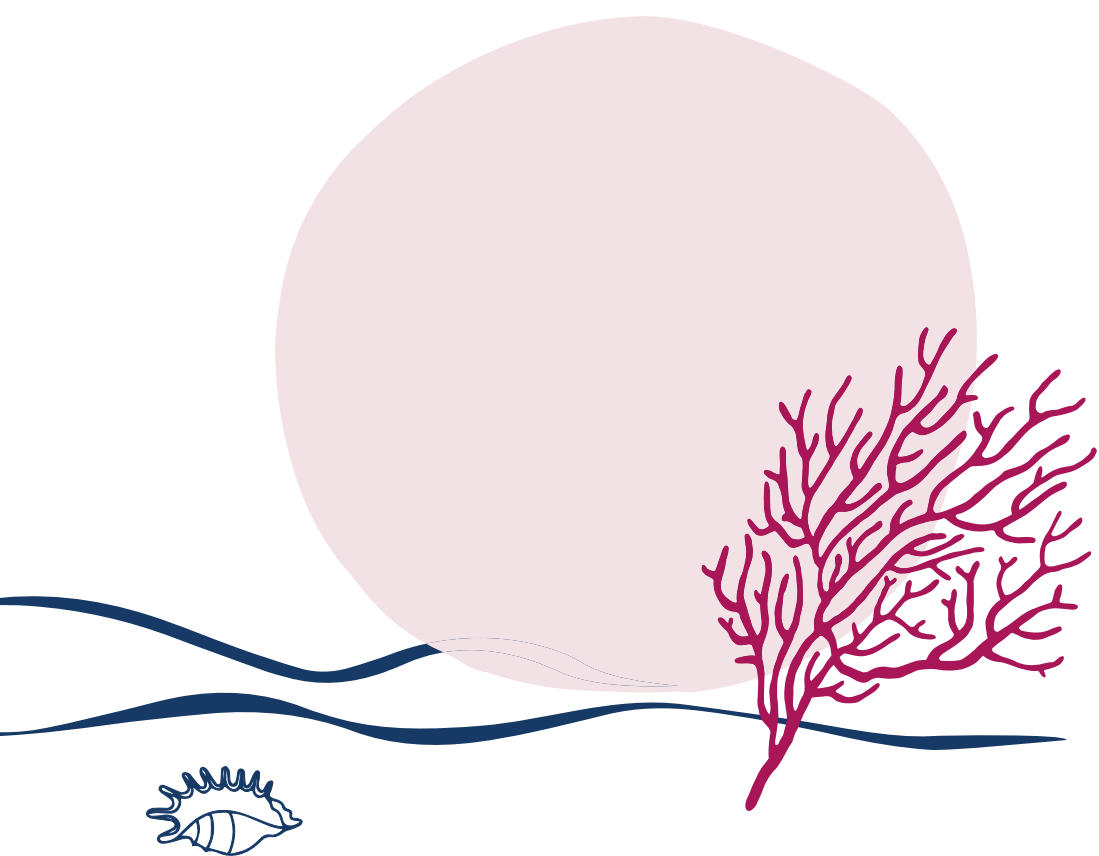
Se limpian los pescados y se trocean en supremitas, se pelan las gambas y las cigalas, se reservan.

Se cuecen las cáscaras y las cabezas del marisco, en un vaso de agua, se exprime el jugo y se reserva.

Se abren las almejas en su propio jugo, el caldo se cuele y se añade al jugo de las gambas; a las almejas se les quita una valva y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se fríe la cebolla picada, cuando dore se le añaden los pescados, el choco, las cigalas y las gambas, se le pica el ajo y se riega con el vino, el caldo de las gambas y las almejas; se adereza con piri-piri, una cucharada de perejil picado a cuchillo, sal y pimienta, se cuece un cuarto de hora, se le añaden las almejas y el azafrán, se cuece cinco minutos más y se sirve.







ENTRE MARES Y FOGONES



El **rape**, *Lophius piscatorius*, es un pez de tronco cónico, con una cabeza descomunal, una boca enorme y los ojos al mismo lado. Tiene dos aletas laterales y una cola muy fina. Su tamaño no suele superar el metro, aunque lo más normal es encontrar en el mercado colas de rape limpias y que oscilan entre el kilo y los dos kilos de peso.

Otra característica es, que presentan una espina central más parecida a un hueso, que al cocerla desprende mucha gelatina, por lo que se emplea junto con las cabezas para la elaboración de caldos y fumés.

Su alimentación es ictiófaga, come peces y mariscos, a los que engaña con un lóbulo carnosos que se encuentra situado sobre la boca; aunque realmente es muy voraz y come de todo, llegando a atacar a las aves acuáticas cuando sube a la superficie.

Es un pescado blanco, de carne sabrosa, con un 1% de materia grasa, 16% de proteínas y solo 75 kilocalorías a los cien gramos, lo que lo hace de muy fácil digestión y recomendable para dietas de adelgazamiento e infantiles.



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

ISBN 978-84-491-1606-3



9 788449 116063