

RAPE A LA NARANJA

5 raciones

45 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
308 kcal	40 g
Grasas	Carbohidratos
5 g	27 g
Fibra	Sal
2 g	1.4 g

Ingredientes





- 800 g de cola de rape
- 400 g de patatas
- 150 g de gambas peladas
- 200 g de zumo naranja
- 50 g de piel de naranja
- 150 g de cebolla
- 10 g de cebollino o perejil
- 30 g de vinagre balsámico
- 20 g de aceite de oliva
- 30 g de vermut
- 6 hebras de azafrán
- 10 g de miel
- 1 clavo de olor
- 10 g de harina de maíz (maicena)
- Sal
- Pimienta molida

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pon el rape y las gambas en una bolsa de asar con tiras de piel de naranja, cebollino, azafrán, aceite, clavo y vermut; cierra y mezcla bien.
- 2** Cuece la bolsa 10 minutos en olla con agua hirviendo o en horno hasta que el rape esté hecho.
- 3** Exprime 2 naranjas; pon el zumo en un cazo con la maicena y disuelve.
- 4** Añade vinagre, miel y el resto del aceite; cocina sin dejar de mover hasta reducir y espesar la salsa.
- 5** Corta las patatas en rodajas finas y la cebolla en juliana; sala y cocina en microondas 20 minutos; si quedan duras, cocina 10 minutos más.
- 6** Sirve el rape con las patatas y las gambas, y rocía con la salsa de naranja.

THERMOMIX

- 1** Pon en una bolsa de asar el rape, las gambas, tiras de piel de naranja, cebollino, aceite y el vermut; cierra y mezcla bien.
- 2** Vierte 1,5 l de agua en el vaso y coloca el Varoma con la bolsa; cocina.
10 min / Varoma / vel 
- 3** Abre el Varoma, da la vuelta a la bolsa y continúa la cocción.
10 min / Varoma /  **/ vel** 
- 4** Retira y reserva la bolsa con el pescado y las gambas.
- 5** Pon en el vaso 150 g del jugo de la bolsa, el zumo de 1-2 naranjas, maicena y una pizca de sal; cocina. **5 min / 90 °C / vel 3**
- 6** Coloca patatas en rodajas y cebolla en juliana en el Varoma; sitúalo en su posición con 1,5 l de agua en el vaso; cocina. **25 min / Varoma / vel** 
- 7** Comprueba la cocción de las patatas; si es necesario, programa 10 min más.

8 Emplata el rape con las gambas y las patatas, y salsea con la naranja.

Consejos

- Usa tiras finas de piel de naranja (sin parte blanca) para perfumar sin amargar.
- Si cocinas el pescado en bolsa de asar, remueve bien antes de la cocción para que el vermut, el azafrán y los aromáticos se repartan de forma uniforme.
- Para una salsa más lisa, disuelve la maicena en el zumo antes de llevarlo al fuego y remueve continuamente hasta que espese.
- Ajusta el punto de las patatas: la receta indica 20 minutos de microondas y, si hace falta, 10 minutos extra según dureza.
- Presentación más festiva: sirve el rape con la salsa por encima y reserva un hilo extra para terminar en mesa.