



# Ensalada de rape alangostado con salsa rosa picante

Sin Gluten

## Ingredientes 2-4 personas

1 rape de 700 g limpio (utilizaremos los lomos)

Sal

Pimienta

Pimentón de La Vera dulce o picante (al gusto)

Escarola o la lechuga de temporada

1 Aguacate

Cebolla morada

Aceite de oliva virgen extra

Limón

### **Para la salsa**

100 g de Mayonesa

30 g de Tomate frito o 1 Cucharada de Concentrado de tomate

Zumo de media Naranja

Tabasco

Un chorrito de brandi o coñac

1 Cucharadita de Miel (opcional)

## Ingredientes 6-10 personas

1050g Rape limpio (lomos)  
Sal  
Pimienta  
Pimentón de la Vera (al gusto)  
Escarola/Lechuga  
1 Aguacate y medio  
1 Cebolla y media morada  
Aceite de oliva virgen extra  
Limón

### **Para la salsa**

150g Mayonesa  
45g de Tomate frito o 1 Cuchara y media de Concentrado de Tomate  
Zumo de 3/4 Naranja  
Tabasco  
Chorrito de Brandi/Coñac  
1 Cucharadita y media de Miel (opcional)

## Ingredientes 12-16 personas

1400g Rape limpio (lomos)  
Sal  
Pimienta  
Pimentón de la Vera (al gusto)  
Escarola/Lechuga  
2 Aguacates  
2 Cebollas moradas  
Aceite de oliva virgen extra  
Limón

### **Para la salsa**

200g de Mayonesa  
60g de Tomate frito o 2 Cucharadas de Concentrado de tomate  
Zumo de 1 Naranja  
Tabasco  
Chorrito de Brandi/Coñac  
2 cucharaditas Miel (opcional)

## Preparación

Secamos el lomo de rape, lo colocamos sobre una tabla y lo bridamos con hilo de cocina haciendo unos lacitos a lo largo de la pieza que nos ayudarán a simular después las rodajas de la «langosta». Salpimentamos el lomo y lo embadurnamos con pimentón. Envolvemos el rape en papel film haciendo un rollito y lo cerramos por ambos extremos con un nudo bien fuerte para evitar que le entre agua durante la

cocción. Para cocer el rape tenemos dos opciones: 1. En la vaporera, horno de vapor o estuche de vapor en el microondas, cocinamos unos 10-12 minutos dependiendo del tamaño de la pieza de rape. La temperatura del horno de vapor no debe superar los 80 °C. 2. En una cazuela con agua que esté en el punto anterior a la ebullición, tapamos poniendo algo de peso encima para que el rollito no flote del todo. Cocinamos durante 8-10 minutos dependiendo del tamaño de la pieza y de la temperatura del agua (evitando siempre que hierva). Una vez cocido, dejamos enfriar el rollito cuanto más tiempo mejor. Es importante que esté frío para poder cortarlo con facilidad. Preparamos la salsa mezclando todos los ingredientes de la lista. Retiramos el papel film y las bridas del rollito de rape y lo cortamos con un cuchillo bien afilado que iremos limpiando entre corte y corte para evitar manchar el interior de la pieza, que debe quedar blanco. Mezclamos la escarola con dados de aguacate y cebolla morada muy picadita y aliñamos con aceite de oliva virgen extra, limón y sal. Colocamos las rodajas de rape sobre la ensalada y añadimos la salsa por encima o la ponemos en un cuenco aparte para que cada comensal se ponga la cantidad que quiera.

## Notas

Es importante dejar reposar el rape tras la cocción para que la carne gane firmeza y el pimentón se impregne por la capa exterior. No nos asustemos si, tras abrir el papel film, la pieza suelta agua. Es normal. Si los lomos de rape son muy finos o pequeños, podemos juntar dos y unirlos con el hilo de bridar para hacer una sola pieza más gruesa.