

Rape con hojas verdes

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Sal y Pimienta: A gusto

Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria

Rape blanco: 400 g

Escencia de cilantro

Aceite crudo: 4 cda.

Pimientos salteados

Radicheta verde: 200 g

Ajo picado: Diente

Sal y Pimienta: A gusto

Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria

Varios

Reducción de salsa de soja:

Masa Philo: 2 Láminas

Perejil: 10 Hojas

Manteca clarificada: Cantidad necesaria

Cilantro: 1 Taza

Salsa de soja: 2 cdas.

Miel: 1 cda.

Morrón Rojo: 1 Unidad

Preparación de la Receta

- Corte los filetes de **rape** en 3 partes, seque bien.
- Corte la masa philo con un cortapastas en forma de círculo.
- Coloque hojas de *perejil* sobre los trozos de pescado.
- Pinte los discos de masa philo y coloque sobre el pescado.
- En una sartén con aceite de oliva en aerosol cocine el pescado del lado de la masa y salpimiente.
- Lleve a horno a 180° durante 5 minutos.

Escencia de cilantro

- Blanquee el *cilantro* en agua hirviendo salada durante 15 segundos
- Retire y escurra bien.
- Coloque en un mixer el *cilantro*, agregue aceite y procese.
- Retire pase por un colador chino y recupere la escencia.

Pimientos salteados

- Corte los morrones en láminas finas.
- En una sartén con aceite de oliva en aerosol saltée los morrones.
- Agregue sal y pimienta, la mitad de la salsa de soja y la mitad de la miel.
- Añada el resto de la soja, la miel y el *ajo* picado.
- Por último incorpore la *radicheta*, saltée unos minutos y retire

Presentación

- Coloque los pimientos en la base del plato, el *rape* encima y termine con la escencia de *cilantro* y la reducción de soja.
- Acompañe con *jugo* de mandarinay mango.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/rape-con-hojas-verdes>