RAPE AL VINAGRE CON ALMENDRAS Y AVELLANAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 8 unidades de medallones de rape
- 10 unidades de almendras tostadas
- 10 unidades de avellanas tostadas
- 2 dientes de ajo
- 1 unidad de pan sin gluten
- 1 unidad de pimiento rojo
- 1 unidad de tomate
- 10 ml de vinagre de Jerez
- 40 g de aceite de oliva

LA PREPARACIÓN

- Pon a calentar en una cazuela 3 cucharadas de aceite, y fríe la rebanada de pan y el pimiento, después de picarlo muy pequeño.
- Machaca el pan y el pimiento en el mortero, con los ajos picados, las almendras, las avellanas y una cucharada de aceite.
- Escalda el tomate, pélalo, quítale las semillas y añádelo a la picada del mortero. Machaca bien hasta obtener una pasta más o menos fina.
- Vuelve a poner la cazuela al fuego y dora el rape(previamente sazonado) a fuego vivo, de manera que quede bien dorado por fuera y un poco crudo por dentro.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 8.7 g	Grasas 16 g
Kcal 302	Proteinas 29.7 g

- Añade a la cazuela el contenido del mortero, agrega las 2 cucharadas de vinagre, tapa la cazuela y deja cocer a fuego muy bajo durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera, para que no se pegue.