



RAPE ASADO AL HINOJO CON SEMILLAS DE CILANTRO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de rape
- 1 diente de ajo
- 2 unidades de cebolla
- 2 unidades de ramita de hinojo
- 15 unidades de semillas de cilantro
- 10 ml de vino blanco
- 40 ml de agua
- 12 unidades de gambas cocidas
- 15 ml de nata líquida
- zumo de naranja
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Enciende el horno a 180°. Pon el rape en una bandeja apta para horno. Pela el ajo y las cebollas y córtalas en láminas finas. Lava y pica el hinojo. Incorpóralo a la bandeja con las semillas de cilantro. Rocía con el vino y el agua. Sazona con pimienta y añade sal. Hornea durante 15 minutos.
- Con la ayuda de una espumadera y una cuchara de madera, retira el pescado de la bandeja. Resérvalo al calor. Vierte el líquido de cocción en un colador, encima de una cacerola, y presiona con una



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | |
|------------------------------|---------------------|
| Hidratos de carbono 5.9 g | Grasas 2.1 g |
| Kcal 142 | Proteínas 23.5 g |

cuchara al revés para recuperar un poco de la pulpa de verduras. Lleva este líquido a ebullición durante 10 minutos y deja reducir a la mitad.

- Corta las gambas por la mitad e incorpóralas a la reducción junto con la nata y deja reducir nuevamente. Añade el zumo de media naranja y hierva a fuego lento unos minutos.
- Sirve rociando el pescado con la salsa.