



WWW.GAROINA.CAT

RECEPTES DE RAP, JULIOL DE 2023





RECEPTA

CEVICHE DE RAP I VIEIRES AMB MADUIXES I CORIANDRE

Una **recepta refrescant** preparada amb rap. Un peix molt agraït per a tota mena de plats. També ho podeu preparar amb altres peixos com ara la corbina. És una recepta molt fàcil de preparar que ens permet transportar-nos a altres cultures gastronòmiques que ens permeten conèixer noves combinacions d'ingredients.

INGREDIENTS

- 1 kg de rap (llom o rodanxes)
- 12 vieires
- 3 cebes vermelles
- 1 xile (vermell)
- 500 g de maduixes
- 2 tomàquets d'amanir
- El suc de 8 llimones o llimes
- 1 taronja
- Coriandre fresc
- Sal i pebre
- Oli d'oliva verge

PREPARACIÓ

01. Tallarem el rap i les vieires a dauets petits, havent-hi tret la pell i les espines. **02.** Ho posem en un bol on hi afegirem el suc de les llimones o de les llimes procurant que quedi tot el peix cobert. **03.** Ho deixem reposar 30 min. **04.** Després tallem la ceba a tires ben fines, el xile ben picat, traient les llavors interiors, trossegem el tomàquet i seguidament la taronja.

05. Ho afegirem tot al macerat del peix i afegim un polsim de sal i pebre, remenarem-ho bé

06. Deixarem reposar 30 min més perquè es barregin tots els sabors. **07.** Picarem les maduixes i el coriandre, ho afegirem a l'ho de servir-ho. **08.** Decorem al nostre gust. Podem fer servir la closca de les vieires per emplatjar.



RECEPTA

ARRÒS NEGRE AMB RAP I SEPIONETS

Preparar arròs negre amb sepionets. Una recepta molt fàcil que t'oferim pas a pas. **La tinta reforça el sabor del brou de peix.**

INGREDIENTS

- 400 g d'arròs
- Tinta de calamar
- 1 litre de fumet
- 300 r de rap
- 3 grans d'all
- 200 ml d'oli oliva
- 3 cebes
- 2 pebrots verds
- 150 ml de vi blanc
- Julivert picat

PREPARACIÓ

01. Pelem els alls i posem l'oli en una cassola al foc, una vegada que s'ha escalfat, introduïm els alls i quan estiguin daurats el reservarem. **02.** Posem el rap i els sepionets, a talls, amb el foc al mínim. **03.** Passats 5 minuts, donem-los-hi la volta i cuinem-ho fins que perdin la duresa. **04.** Retirem el rap i els sepionets i esperem que es refredi l'oli i el suc que ha quedat. **05.** Lliguem-ho amb l'ajuda d'una vareta fins que es faci una maionesa i reservem-ho sense que perdi l'escalfor.

06. En una altra cassola, a foc lent, ofegarem les cebes i els pebrots picats. **07.** Quan estigui ben cuit hi afegim l'arròs i el vi blanc. Quan hagi reduït hi afegim el fumet i ho cuinem uns 15 minuts. **08.** Incorporem a l'arròs la meitat del rap i de els sepionets juntament amb la maionesa i cuinem dos minuts mes. **09.** Farem servir la resta del rap i la maionesa per decorar. Afegir, per decorar un xic de julivert picat pel damunt..



RECEPTA

BROQUETES DE RAP I TIRABECS

Per als qui no els hi agraden els espinacs.

INGREDIENTS

- 300 g de rap
- 12 làmines de bacó tallat ben fi
- 20 mongetes tendres
- 20 tirabecs
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

PREPARACIÓ

01. Talleu les mongetes tendres en rombes. Per fer-ho, simplement les heu de tallar al biaix.

02. Traieu el fil lateral dels tirabecs: trenqueu-los pel peduncle, estireu i el fil sortirà amb el peduncle. **03.** Escalduu les mongetes tendres, 2 minuts. Refresqueu-les immediatament perquè no perdin el color verd. **04.** Escalduu els tirabecs 3 minuts i refresqueu-los. **05.** Talleu el rap a dauets no gaire grossos. Talleu el bacó per la meitat.

06. Emboliqueu cada dau de rap amb un tros de bacó. **07.** Punxeu a les broquetes: un tros de rap, una mongeta tendra, un tirabec, un tros de rap, una mongeta, un tirabec... Així, fins arribar a tres o quatre trossos de rap per broqueta. **08.** En una paella gran, on càpiguen les broquetes senceres, poseu un raig d'oli a foc mitjà. Coeu-hi les broquetes, un parell de minuts per cada costat, fins que estiguin ben fetes. **09.** Serviu les broquetes acompanyades de la salsa de patates violeta.

EL CONSELL

Si no trobeu tirabecs, podeu substituir-los per mongeta tendra.

Per ser encara més pràctics, podeu coure les mongetes tendres al microones. Un cop tallades, coeu-les 1 min a màxima potència, tapades.



RECEPTA

RAP I CLOÏSSES AMB SUQUET D'ESPÀRRECS VERDS

És llegir les paraules rap i cloïsses i saber gairebé amb total certesa que la recepta agradarà. El truc rau a no passar-se amb la cocció del peix perquè el rap tendeix a quedar dur.

El rap i les cloïsses combinades es converteixen en un plat riquíssim i lleuger, de temporada i molt fàcil de preparar.

INGREDIENTS

- 4 talls de rap de 150 g cadascú
- 20 cloïsses
- 2 manats d'espàrrecs verds
- 1 manat de ceba tendra
- 1 manat d'all tendres
- 250 ml de fumet de peix
- Sal
- Pebre negre

PREPARACIÓ

01. Talla la base dels espàrrecs verds. **02.** Sofregiu el manat de ceba i els alls tendres. Després afegeix els espàrrecs tallats a rodanxes fins que estiguin tendres. **03.** Aboca el brou de peix i deixa fins que redueixi. Rectifica de sal i de pebre. A continuació, tritura. **04.** Posa'l en una cassola gran al foc i quan bulli, afegeix el rap i finalment les cloïsses fins que s'obrin. Deixa-ho coure 5 minuts més i rectifica de sal.

COM FER UN FUMET DE PEIX

01. Poseu en una olla un litre d'aigua, 500 g de peix de roca (només el cap i les espines, tot ben net), un raig de vi blanc, una fulla de llorer i una ceba, un porro i una pastanaga, pelats i tallats a rodelles. **02.** Quan arrenqui el bull, escumeu-ho i deixeu-ho coure 20 min a foc fort. Coleu-ho i deixeu-ho refredar. **03.** Sofregiu els alls i la ceba, després afegeu-hi els espàrrecs tallats a rodelles fins que estiguin ben rossos. Poseu-hi el fumet fins que redueixi, rectificau-ho de sal i de pebre i després tritureu-ho. Poseu-ho en una cassola al foc i quan bulli afegiu-hi el rap i finalment les cloïsses fins que s'obrin. **04.** Deixeu-ho coure 5 min i rectifiqueu-ho de sal.



RECEPTA

CUA DE RAP AL FORN AMB HORTALISSES ROSTIDES

El rap és un peix molt apreciat a la cuina per la seva carn ferma i de sabor suau. El fet que sigui un peix sense espines és un altre dels seus molts avantatges, sobretot per als més petits de la casa. Queda deliciós preparat de qualsevol manera, en guisat, al vapor, a la planxa, al forn... Avui et proposem preparar un plat on és el protagonista indiscutible, rostit al forn sobre un llit d'hortalisses també rostides.

INGREDIENTS

- 1 cua de rap per a 2 persones
- 3 patates mitjanes
- 2 tomàquets pera
- 1 ceba mitjana
- 150 mil·lilitres de vi blanc
- 4 branquetes de julivert
- Oli d'oliva
- Pebre blanc
- Sal

PREPARACIÓ

01. Preescalfa el forn a 180°. Pela les patates i renta-les, juntament amb els tomàquets; seca-ho amb paper de cuina. Pela també la ceba. Talla totes les hortalisses en rodanxes que més o menys tinguin el mateix gruix. **02.** Folra una font refractària amb un full de paper vegetal i cobreix el fons amb les rodanxes de patata, de ceba i de tomàquet, intercalant-les. Salpimentar al gust i rega amb un fil d'oli. **03.** Cobreix les hortalisses amb paper sulfurat i enforna-les durant 20 minuts. Retira el paper i cou uns 5 minuts més.

04. Neteja el rap retirant-li la pell; renta'l i asseca'l molt bé. salpimenta'l per tots costats i col·loca-ho en la font, sobre el llit d'hortalisses. **05.** Prossegueix la cocció uns 15 minuts. Aboca el vi blanc per damunt i enforna 10 minuts més. Comprova la cocció del peix i, si està ben fet, retira-ho del forn. **06.** Neteja les branquetes de julivert, escorre-les i trosseja-les. Posa-les en el got de la batedora, agrega 4 cullerades d'oli i tritura fins a obtenir una salsa homogènia. Afegeix una mica més d'oli i mescla. Rega el rap amb aquest amaniment i serveix-lo amb les hortalisses rostides.