

Suquet (guiso) de rape



Ingredientes para 4 personas

- 1 kilogramo de Rape en rodajas
- 4 Patata medianas
- 3 Tomates maduros
- 2 cucharaditas de Pimentón dulce
- 600 mililitros de Caldo de pescado mejor si es de roca o fumet
- 5 cucharadas de Aceite virgen de oliva
- 1 pizca de Sal
- 1 cucharada de Perejil picado
- 4 dientes de Ajo
- 1 rebanada de Pan duro o palitos
- 30 gramos de Almendras tostadas
- hebras de Azafrán

Preparación

1) Para hacer la picada: en un mortero introducir: una rebanadita de pan duro o 2 palitos de pan, almendras tostadas y dos ajos dorados, una vez machacado añadir las hebras de azafrán y 3 cucharadas de caldo de pescado para poder mover bien la picada. Reservar.

2) Rallar los tres tomates y pelar las patatas.

3) En una cazuela onda dorar dos dientes de ajo muy picados y cuando empiecen a dorarse incorporar el pimentón, remover y echar el tomate rayado y el perejil picado. Seguir mezclando y dejar que el tomate se reduzca.

4) Cortar la patata en cachelos (mal cortada, rasgándola) de esta manera soltará más almidón y nos irá bien para espesar el *suquet*.

5) Cuando esté el tomate, añadir la patata, remover un poco para que tome los sabores y echar el caldo de pescado. Bajar el fuego y cocinarlo durante 20 - 25 minutos, controlando que no se quemé, para lo que se necesitará mover de vez en cuando.

A los 15 minutos añadimos la picada y finalmente el rape cuando veamos que las patatas ya se han cocido.

6) El pescado se hace en seguida, no tardará más de cuatro minutos, si se cocina más quedará seco. Servir.

Otra posibilidad es enharinar el pescado y freírlo antes de empezar el guiso, únicamente vuelta y vuelta, reservarlo y ponerlo de nuevo en el guiso 4 minutos antes de acabar la cocción. La ventaja es que la capa de harina reserva la humedad del pescado, es la opción óptima si no se va a comer el *suquet* al momento.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 475,54 Kcal.; Proteínas: 37,88 g; Hidratos de carbono: 40,81 g; Grasas: 17,82g;

Comentario

Tradicionalmente se fríe pan para hacer la picada, pero también queda bien haciéndolo con pan duro o palitos de pan.

Sino disponemos de mortero podemos hacer la picada con una batidora eléctrica, en ese caso hay que poner un poco más de caldo para que la batidora trabaje.