



RECETA DE RAPE CON GUISANTES E HINOJO AL AROMA DE ENELDO



4 personas

INGREDIENTES

2 colas de rape de 600 g limpias de piel con espina.
5 g de Sal en escamas.
100 ml l de Aceite de OVEA.
200 g de guisantes.
1 bulbo de hinojo pequeño.
1 manojo de eneldo.
1 rama de perejil.
Flores comestibles.
1 bolsa de vacío.

ELABORACIÓN

1. Para comenzar, corta la cola de rape fresco sin piel en porciones individuales, mete en la bolsa de vacío con el aceite de oliva virgen y unas puntas de eneldo fresco. Envasa el pescado al 3 de vacío y 3 de sellado.
2. Encender el horno de vapor, selecciona el programa al vacío y precalienta a 60°C, coloca la bolsa con el rape en una rejilla o bandeja de acero perforada y colocarla en la guía 2 del horno. Cocínalo durante 25 minutos. Este vapor aportará una jugosidad y explosión de sabor al rape, manteniendo la mayor cantidad de nutrientes posible.
3. Retira la bandeja del horno y corta con unas tijeras el extremo de la bolsa, retira el rape, escurre y sazona con sal en escamas, coloca en un plato con guisantes y juliana de hinojo cocinado al vapor 7 segundos.
4. Para el toque final, espolvorea todo con un poco de perejil y mezcla algunas puntas de eneldo y flores para decorar. Puedes rociar por encima con el aceite y jugo de la cocción. Como consejo, en el caso de que se enfríe, puedes calentar el plato con el programa de regenerar a 80°C unos minutos.