

RAPE AL HORNO

- Rape
- Aceite
- Sal

Esta receta es para un rape entero de peso entre 1,4 y 2 Kg (pueden utilizarse colas de aproximadamente 700-800 gr. si el pescadero te las vende).

Hay que quitar la cabeza y la piel dejando en una sola pieza el hueso con los dos lomos(2 rapes para 4 personas).

Se salan y sofríen con un poco de aceite en una sartén previamente recalentada a fuego fuerte, durante 2 minutos por cada lado, para que queden doraditos. Mientras tanto, se va precalentando el horno a 200°C, y cuando esté caliente, se introducen los rapes y se tienen 13 minutos. Si los rapes fueran más grandes de 2 Kg, o colas de 1 kg. habría que ponerlo más tiempo al horno, como 15-16 minutos.