

Ensalada templada de rape

Publicada por:

[imprimir](#)



©Mortimermax | Chef Plus

- 15'
- 15'
- 4
-
-
-
-

Comentario nutricional

El rape es un pescado libre de ácido úrico, por lo que se recomienda a las personas que tengan gota que lo incluyan en su dieta.

Modo express

- 1 Si los filetes de rape son muy grandes, córtelos por la mitad. Sáuelos.
- 2 Lave y corte la parte blanca del puerro en rodajas finas. Lave las espinacas y pique el perejil.
- 3 Para hacer la vinagreta, mezcle dos cucharadas de aceite, y añada el vinagre y la sal en un bol.
- 4 Programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 15 minutos. Vierta 1 cucharada de aceite en la cubeta y dore los filetes de rape. Retire y reserve.
- 5 Con el mismo menú, añada 1 cucharada de aceite y dore el puerro y luego los frutos secos.
- 6 A la hora de servir, disponga las espinacas en una bandeja y coloque encima el resto de ingredientes, junto con el rape todavía templado. Aliñe con la vinagreta batida y espolvoree el perejil. Sirva tibio.