

FRICANDO DE RAP

INGREDIENTS:

1 rap de 1.500 kg (cap i espina), fer un fumet lleuger

200 gr de bolets

1 ceba + 2 alls + 2 tomàquets madurs

1 lligat de herbes aromàtiques

Farina, oli, sal, pebre

Picada, all, julivert, ametlles.

PREPARACIÓ:

Amb el cap i les espines del rap feu un fumet, 1 ceba, 1 porro, 1 pastanaga, 1 all, 1 tomàquet, sofregiu-ho tot afegiu-hi el cap i espina del rap cobrir-lo d'aigua i deixeu bullir 20 minuts.

En una cassola fregir els lloms de rap laminats, salpebrats i passats per farina, retirar i en la mateixa cassola sofregir la ceba, l'all i el tomàquet, regar amb el conyac, deixar evaporar i afegir el rap, una mica de fumet i introduir al forn 10 minuts a 180 graus, mentrestant saltar els bolets, afegim al rap la picada, salpebrar o deixar al forn 5 minuts més.

Bon profit

Antonia