



Guiso de rape con tropezones de pan con semillas de amapola



Tiempo de preparación: 25 min.

Dificultad: Media

Ingredientes (4 personas)

• Ingredientes

- Tomate finamente troceado 400g 400 g
- Aceite de oliva virgen extra 20 gr
- Ajo 1 diente
- Alcaparras desaladas 80 gr
- Pan con semillas de amapola 8 rebanadas - 240 gr
- Pimienta
- Rapes 4, 500 gr con hueso y cola, 400 gr limpios
- Sal
- Semillas de amapola 1 puñado o 10 gr
- Vino espumoso 1 vaso o 100 gr

Para esta receta hemos usado:



Preparación

Calentar en una sartén antiadherente un hilo de aceite y un diente de ajo y cocer las rodajas de rape limpias por los dos lados; añadir entonces las alcaparras y las semillas de amapola. Dar sustancia con un vaso de vino espumoso y dejar evaporar.

Añadir la **Tomate finamente troceado Pomì** y dejar cocer unos 15 minutos.

Poner en plato hondo el rape con abundante salsa, más 2 rebanadas de pan con semillas de amapola, previamente tostadas al horno o en sartén, y servir.