



Rospo al vapore con salsa di agrumi

(rap al vapor amb salsa de cítrics)

Ingredients (4 persones)

4 trossos de cua de rap (total 600 g)

2 taronges

1 llimona

Estragó

Oli d'oliva

Un got de cava

4 creilles petites

Acompanyament:

2 pebrots vermells mitjans

8 xampinyons

2 carxofes

Bulliu sense pell les creilles al dente i, una vegada fetes, talleu-les en llesques més aviat fines. Netegeu el rap. Poseu al fons de l'olla de coure al vapor el suc d'una de les taronges i afegiu-li el cava. Peleu l'altra taronja i la llimona, talleu-les a llesques i després per la meitat, en forma de mitges llunes, i poseu les mitges llesques també al fons de la cassola. Col·loqueu els trossos de rap i els de creilla alternats en la part de la cassola que rebrà el vapor. Poseu la cassola al foc i quan alce el bull col·loqueu la plataforma foradada i tapeu l'olla. Déixeu-ho coure durant 20 minuts a foc mitjà o lent.

Mentrestant fregiu a foc viu les carxofes tallades a trossos fins i, en la mateixa paella i tot seguit, els xampinyons tallats de la mateixa manera. En una altra paella fregiu els pebrots tallats a tirectes fines i no gaire llargues. Saleu convenientment les verdures.

Treieu el rap i les creilles, col·loqueu-ho en el plat i amaniu-ho amb una mica de salsa del fons de l'olla, sal i un raig d'oli. Acompanyeu-ho amb les verdures fregides.

És una versió d'un plat sicilià, que es pot fer també amb lluç, llobarro, bacallà i altres peïsos amb aquesta textura. La barreja del sabor cítric i el cava dona un toc extraordinari al peix fet de la manera menys calòrica i més sana que es pot imaginar.