



Receta: Restaurante Comosapiens

09

## Rape con dados de calabaza y crema de patata

Ingredientes: para 4 personas

4 lomos de rape de 180 g cada uno  
100 gr. de calabaza  
2 patatas grandes  
1dl de nata líquida  
80 g de azúcar  
aceite de oliva  
sal

Dificultad: alta



Precio: medio



Tiempo preparación:



Menú para Celíacos:  
apto

# 09 Rape con dados de calabaza y crema de patata

## Modo de elaboración

Cortamos la calabaza en dados y los cocemos en un almíbar hasta que queden blandos, reservamos.

Cocemos las patatas cortadas en trozos, cuando ya estén cocidas las trituramos con una batidora añadiendo la nata y una pizca de sal hasta quede una crema fina.

Marcamos los lomos de rape en una plancha o sartén antiadherente por ambos lados con un poco de aceite y los ponemos en una bandeja de horno, cubiertos con papel de aluminio. Hornear a 180° durante 8 minutos. Emplatamos con un lecho de la crema de patata y la calabaza confitada.



## Sugerencias del cocinero

**Restaurante Comosapiens:** También se puede acompañar de un alioli ligero con poco ajo.



## Sugerencias del pescadero

Hay que distinguir entre el Blanco o Julia y el Negro. Los dos son excelentes pero cambia su textura y sabor.

## Valores nutricionales del Rape

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
15,95	1,10	75,00

