

Receta de Ensalada Templada De Rape Con Gulas

22 Abr 2014



Buenos días a tod@s, espero que hayáis pasado un fin de año muy feliz y que entréis en 2014 con las fuerzas renovadas, para hoy, y como seguramente tod@s necesitamos rebajar un poco los excesos cometidos, os dejo esta rica ensalada que será de vuestro agrado.

Ingredientes

- Gulas (100grs)
- Medallones de rape (dos o más según comensales)
- Lechugas variadas (una bolsa)
- Ajos (dos o tres dientes)
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva, guindilla (opcional)
- Vinagre de jerez

Modo de Preparación

1. Salpimentar el rape
2. En una sartén con un poco de aceite de oliva, freír el rape un poco por ambos lados
3. En otra sartén, saltear las gulas con un poco de aceite, los ajos cortados en láminas y las guindillas
4. Lavar las lechugas y trocearlas colocándolas en una fuente
5. Colocar el rape sobre ellas o al lado y encima las gulas bien calientes sin la guindilla
6. Preparar una vinagreta con aceite, sal y un poco de vinagre de jerez y rociar todo con ella y...buen provecho!!!