Rape, mango, curry

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Monónimo

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Exótica
Coste: Medio

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 4 colas de rape
- 1 mango
- 160 ml de nata líquida
- La parte blanca de un puerro grande
- 4 clavos de olor
- 1 cucharadita de curry
- Pimienta negra recién molida
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Preparación:

Paso 1

Limpia las colas de rape y salpiméntalas al gusto. Pela y pica el puerro y los ajos en rodajas finas, pela y trocea el mango. En una sartén con un buen chorro de aceite, rehoga el puerro e incorpora a continuación los ajos. Cuando empiecen a tomar color agrega el mango, cuando esté tierno riega con la nata líquida, espolvorea el curry, sal y pimienta al gusto y deja reducir a fuego lento. Cuando haya espesado, tritura la salsa y pásala por el colador. Vuelve a llevarla a ebullición y reserva. Haz el rape a la plancha al punto que más te agrade.