



Rag  de boquerones con guisantes

### Descripción



Ésta vez la receta no es de Internet, la he localizado en una revista, me pareció interesante y aquí la tenéis.

**Rag :** Guiso de carne con patatas y verduras.

(En éste caso es de pescado).

**Brunoise:** es una forma de cortar las verduras en pequeños dados (de 1 a 2 cm de lado) sobre una tabla de cortar.  ! El corte **brunoise** se utiliza tanto para preparaciones en las que el corte estará;

visible (como un aderezo o una ensalada) así como en salsas o rellenos.

**Ingredientes:** (Para cuatro personas).

- 500 gr de boquerones frescos.
- 130 gr de guisantes. Pueden ser frescos, congelados o en conserva. He elegido congelados.
- 1 cebolleta grande.
- 2 dientes de ajo medianos.
- 1 zanahoria mediana.
- 1 pimiento verde mediano.
- 1 tomate grande maduro o 2 pequeños.
- 200 ml de vino blanco. Vuestro favorito.
- 200 ml de caldo de verdura o agua.
- Harina para freír los boquerones.
- Aceite de oliva, sal, perejil.

**Preparación:**

Limpiamos bien los boquerones, les quitamos la cabeza y la espina. Sazonamos y reservamos.



Lavamos las verduras, picamos en *brunoise*, la zanahoria y la cebolleta por separado y el resto juntas. Reservamos.

En una cazuela baja y amplia vertemos un chorro de aceite de oliva, calentamos a fuego medio y echamos la zanahoria. dejamos que se dore y añadimos la cebolleta. Removemos y dejamos dorar,



default watermark

Incorporamos el resto de las verduras ( pimiento, ajos, y tomate), removemos y dejamos que se poche a fuego suave.



*default watermark*

Una vez cocinadas las verduras incorporamos los guisantes, rehogamos unos minutos y vertemos el



Dejamos que se evapore el alcohol y añadimos el caldo, dejamos que siga hirviendo, bajamos el fuego y dejamos cocer hasta que los guisantes estén tiernos. Retiramos del fuego y reservamos.



En una sartén echamos un chorro generoso de aceite de oliva para freír los boquerones, llevamos al fuego.

Pasamos los boquerones por la harina con el fin de que no se peguen a la sartén y queden crujientes. Sacudimos el exceso de harina.



*default watermark*

Los freños en el aceite caliente.



Una vez fritos los vamos pasando a la cazuela de la verdura. Damos un último hervor, espolvoreamos con perejil (también puede ser con cebollino).

Y llegó el momento de disfrutar con nuestro ragú de pescado.



**Consejo:** El guiso de las verduras lo podemos hacer con antelación dejando para el último momento la preparación de los boquerones. Así tendremos el trabajo adelantado.

Síguenos o descúbrenos en Facebook: **[facebook.com/masqpostres](https://facebook.com/masqpostres)**

En la web: **[www.masqpostres.es](http://www.masqpostres.es)**

Aporta tus sugerencias, comentarios, recetas...! En nuestro correo electrónico:  
**[hola@masqpostres.es](mailto:hola@masqpostres.es)**

Y si quieres recibir al instante las nuevas recetas, suscríbete en «Suscribir», en la parte superior derecha del blog o en la inferior si lo haces con el móvil.

## Categoría

1. Pescados y mariscos
2. Recetas sin horno
3. Verduras hortalizas y legumbres

## Fecha de creación

abril 18, 2018

## Autor

admin

*default watermark*