



Canelones de rape con verduras

8 placas para canelones
400 g. de rape
1 cebolla mediana
1 puerro, parte blanca
1 calabacín pequeño

100 g. de queso para gratinar
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta negra, al gusto
Salsa bechamel

- 1- Quitamos las espinas del pescado y lavamos las hortalizas.
- 2- Partimos la cebolla en brunoise menuda. Del puerro aprovechamos la parte blanca partiéndolo en cuatro cortándolo menudo como la cebolla.
- 3- Partimos el calabacín y lo troceamos en dados pequeños.
- 4- En una sartén con aceite de oliva virgen, sofreímos las verduras para que se vayan ablandado. Salpimentamos. Cocinamos hasta que estén hechas.
- 5- Partimos el rape en dados no muy pequeños. Salamos, lo añadimos a la sartén y cocinamos durante 5 minutos.
- 6- Retiramos de la sartén quitando el exceso de aceite.
- 7- Hacemos una salsa bechamel ligera.
- 8- Cocemos las placas de los canelones en abundante agua.
- 9- Rellenamos los canelones cuando estén fríos. A la mezcla de hortalizas y rape le podemos añadir o no, un poco de salsa bechamel, según los gustos de cada uno.
- 10- En una fuente de horno ponemos una base de salsa bechamel, sobre esta los canelones que cubrimos con el resto de la salsa. Añadimos queso por encima.
- 11- Precalentamos el horno y horneamos 15 minutos a 200 grados más 5 minutos de grill para que se funda el queso.
- 12- Dejamos enfriar unos minutos para que el plato coja consistencia.