

## Receta Cepesca: Raya a la mantequilla negra

### Raya a la mantequilla negra

Hoy les dejamos una receta de nuestro libro de Cepesca, *Pescado la Mar de Sano*.

*¿Sabías qué...?* La raya pertenece a los **pescados blancos**, que son ricos en su contenido de proteínas, sales minerales y en gelatinas. Mientras que, por otro lado, **tienen pocas calorías**. Ideal para dietas de adelgazamiento.

#### Ingredientes:

- 200 gr. de raya limpia (más menos)
- 40 gr. de mantequilla
- Alcaparras en vinagre
- Perejil picado
- 1 limón
- Sal
- 1 sobre de puré de patatas preparado (o los siguientes ingredientes si nos gusta más el puré de patata natural)

**ATENCIÓN:** (Los siguientes ingredientes son solo si elegimos hacer el puré de patata natural) (unos 30 minutos más):

- 4 patatas grandecitas
- 1 vaso de leche
- 2 vasos de caldo o agua
- mantequilla
- 4 cucharadas de nata para cocinar
- sal
- pimienta
- batidora o si se prefiere pasapurés

#### Elaboración:

Lo primero es comprar raya, pero que esté bien limpiita. Pesará unos 200 gramos, con más de 160 tenemos.

Más abajo tenemos dos opciones para hacer el **puré de patata**, según se elija una opción u otra, tendrán que prepararlo primero (puré natural) o hacerlo después de nuestra raya (el puré de sobre preparado).

## **Para la raya:**

Deshacer la mantequilla en una sartén y tostarla hasta que quede de color avellana.

Echamos sal a la mantequilla y marcamos la raya por ambos lados en la sartén con la mantequilla.

Sacamos y reservamos.

Añadimos unas alcaparras en vinagre a la mantequilla y le echamos perejil picado. Lo mezclamos bien.

Incorporamos la raya para completar la cocción.

Y mientras se cuece, podemos hacer el puré de sobre.

Y ya está listo para servir.

## **Emplatado:**

Ponemos nuestra raya sobre una cama de puré de patata y echamos por encima la salsa de mantequilla que hemos elaborado. Acompañamos con un trocito de limón.

## **Y para el puré....**

### **Opción 1: Puré de patata de sobre después de cocinar la raya:**

Mientras se cuece nuestra raya, hacemos el puré de patata que ya viene preparado: en un bol con las medidas que te piden en el modo de preparación de la caja echamos los polvos en agua o en leche. Movemos y ya está listo para servir.

## **Opción 2: Puré de patata natural: (total 30 minutos): antes de cocinar la raya.**

Comprar patatas. Elegir 4 que sean grandotas.

Lo primero es pelar y trocear las patatas.

Poner el fuego a tope, después meter en una cazuela las patatas, la leche y el caldo, con sal y pimienta, y esperar a que hierva.

Bajar el fuego, tapar y dejar cocer 20 minutos o hasta que las patatas estén suficientemente blandas.

Dejar enfriar un poco antes de pasar las patatas por el pasapurés o la batidora junto con la cantidad de jugo que se desee para la textura. Una vez batido, devolver a la cazuela. Añadimos la nata, la mantequilla y echamos más sal, al gusto.

Y ya está listo para hacer la cama de nuestra raya.



*Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita [www.cepesca.es](http://www.cepesca.es)*