

## BOCADITOS DE RAPE REBOZADO

### INGREDIENTES (para 4 personas)

- 500 gr de rape sin espina
- 2 huevos
- 1 cuenco de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- 200 gr de pan integral rallado
- 1 pizca de sal
- Unas hojas de perejil picado



### PREPARACIÓN:

1. Cortamos el pescado en tiras o dados, como prefiramos, y añadimos sal. Podemos aderezar también con pimientas u otras especias al gusto. Picamos el ajo, mejor si le quitamos el germen, con el perejil y lo mezclamos con el pan rallado.
2. Batimos los huevos en otro cuenco a parte y precalentamos el horno a 200º C.
3. Vamos pasando el pescado por el pan rallado, después por el huevo y nuevamente por el pan rallado, teniendo cuidado de que quede siempre bien mojado y empañado por todos los sitios.
4. En una fuente de horno, ponemos un papel de cocinar y vamos colocando los trozos de pescado. De este modo evitamos freír y que el pescado quede aceitoso. Podemos darle a cada pieza con un pincel mojado en aceite para mejorar el dorado final.
5. Dependiendo de como de grande sean los trozos de pescado, tendrá que estar más o menos tiempo, pero a partir de los 10 minutos se debería controlar que no se pase de cocción, ya que no debe quedar seco por dentro.

Como acompañamiento, podemos poner hummus de garbanzos con pimiento a modo de salsa y mojar el pescado como si fueran “fingers”, mejor que poner mayonesa o salsa de queso o de yogur.

