

Guiso de Pescado en Caldo de Coco y Lima



Sirve:

8 - 10 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
9 Qt./8.5 L Braiser Pan with Cover
medium mixing bowl

Valora: ★★☆☆☆

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en
Salud

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Muchas culturas cercanas a la costa tienen una versión favorita de guiso de pescado. Coco, ajo, jengibre y cilantro son una combinación popular de ingredientes en este guiso de pescado inspirado en Latinoamérica. Este plato puede estar listo para servir en menos de 30 minutos.

1 cebolla grande,
cortada con Cono #2
5 dientes de ajo,
cortados con Cono #1
4 tallos de apio
cortados con Cono #2
2 cucharadas de
jengibre, rallado con Cono #1
(12
g)
2 pimientos rojos,
cortados con Cono #2
2 libras de
filetes de salmón, platija o bacalao
(907
g)
sal y pimienta al gusto
2 libras de
gambas, peladas
(907
g)
2 tazas de
caldo de pescado o de almejas
13 ½ onzas de
leche de coco, sin endulzar
(400
ml)

3 cucharadas de
pasta de tomate
(49
g)
3 - 4 cucharadas de
zumo de lima natural
(45 - 60
ml)
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de
pimiento rojo en polvo
(0.5
g)
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de
sal
(3
g)
4 cebolletas,
cortadas finamente, parte blanca y verde
 $\frac{1}{2}$ manojo de
hojas de cilantro, picadas

Preparación :

1. Precalienta la sartén a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 5 - 7 minutos. Añade las cebollas, el ajo, el apio, el jengibre y el pimiento rojo. Saltea 7 - 10 minutos, removiendo de vez en cuando.
2. Sazona los filetes de pescado con sal y pimienta.
3. Pon los filetes de pescado y las gambas sobre las verduras salteadas.
4. Combina el caldo de pescado, la leche de coco, la pasta de tomate, el zumo de lima, el pimiento rojo en polvo y la sal en un bol.
5. Vierte el líquido sobre el pescado y tapa la sartén. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 12 - 15 minutos hasta que el pescado esté tierno.
6. Prueba y ajusta los condimentos si lo deseas.
7. Decora con la cebolleta y el cilantro.

Consejos:

- Este guiso está delicioso solo o acompañado de arroz integral de grano corto, arroz estilo sushi o quinoa.
- Si está disponible, añade 1 tallo de hierba de limón al guiso mientras el pescado se cocina.
- Añade 2 latas de corazones de palmitos cortados.
- Sustituye la pasta de tomate por tomate natural picado.

Información nutricional por ración

Calorías: 247
Grasa Total: 6g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 186mg
Sodio: 677mg
Carbohidratos: 8g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 39g