

Caldillo de congrio

Ingredientes

Para el caldo:

- 1 litro de agua
- 1 ramita pequeña de apio
- 1 cebolla cortada en trozos
- 2 hojas de laurel
- Utilizar la cabeza del pescado y el esqueleto

Para el caldillo:

- 4 trozos de congrio colorado (150 g cada uno aprox.)
- 2 limones (utilizar sólo el jugo)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla cortada en pluma
- 2 dientes de ajo cortados finamente
- 2 ramitas de perejil
- 1 cucharadita de orégano
- 1 tomate sin semillas y cortado en cubitos pequeños
- ½ taza de vino blanco
- 4 papas peladas y cortadas en rodajas
- Pimienta
- Sal
- Cilantro fresco

Preparación

- Para elaborar el caldo de pescado, en una olla disponer el agua junto con el resto de ingredientes, llevar a fuego suave por al menos una hora, filtrar y reservar.
- Marinar el congrio con el jugo de los limones, los ajos, 1 cucharada de aceite de oliva, pimienta y el vino blanco, colocar en una fuente tapada con film plástico transparente y dejar refrigerando.
- En una sartén colocar el resto de aceite de oliva, calentar a fuego medio y sofreír la cebolla, agregar los tomates y cocinar por unos 8 minutos. Pasado el tiempo de sofrito, agregar las papas, el perejil, el orégano, el caldo de pescado, condimentar con sal, cocinar por unos 20 minutos o hasta que las papas estén casi listas, agregar los trozos de congrio y terminar la cocción por 10 minutos más.
- Antes de servir agregar cilantro fresco picado.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	348
Proteínas (g)	28,6
Lípidos (g)	8,3
Colesterol (mg)	0
Hidratos de Carbono (g)	34,8
Sodio (mg)	234,6
Índice Glicémico (IG)	Medio



4 porciones



Nivel: Medio



90 minutos