

Encebollado Ecuatoriano de pescado



Para ver el programa, da clic aquí.

UTENSILIOS:

Cuchillo del Chef
Tabla para Cortar de Bambú
Tazón para Mezclar de 3 cuartos
Olla de 6 cuartos con tapa
Cuchara con Ranuras

TIEMPO DE COCCIÓN: 35 minutos

RINDE: 4 porciones

INGREDIENTES

Encebollado:

2 tazas de cebolla morada, cortada en juliana
1 taza de tomates, cortados en juliana
1/8 de taza de cilantro, finamente picado
1 cucharadita de aceite de oliva
Sal y pimienta negra al gusto
1 cucharadita de jugo de limón verde
1 cucharadita de vinagre blanco

Pescado:

2 libras (1 kg) de atún fresco, filetes enteros
1 libra (1/2 kg) de yuca cruda, pelada y cortada en pedazos pequeños
2 tazas de tomates, cortados en cuadros
1/2 taza de cebolla verde, cortada en pedazos
1 cucharada de ají en pasta
1 cucharadita de ajo picado finamente
1/2 taza de cilantro picado
7 tazas de agua
1/4 de cucharadita de comino
Sal y pimienta negra al gusto
3 aguacates cortados en rodajas
1 limón verde, picado en cuartos

PREPARACIÓN:

Corta los ingredientes.

En el Tazón de 3 cuartos, combina bien todos los ingredientes del encebollado. Tapa y refrigera.

En la Olla de 6 cuartos, agrega 7 tazas de agua, el tomate, la cebolla verde, el ají, el ajo y el cilantro. Tapa con la válvula abierta y cocina a temperatura media-alta hasta que silbe (8 minutos). Agrega el comino, sal y pimienta al gusto; tapa y cocina por 1 minuto más. Con la ayuda de la Cuchara con Ranuras, retira y desecha las verduras.

Agrega la yuca cortada a la misma olla; tapa con la válvula abierta y cocina a temperatura media-alta hasta que la válvula silbe (en 3 minutos). Disminuye la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 5 minutos más.

Añade los filetes de atún a la olla; tapa con la válvula abierta y cocina a temperatura media-alta hasta que la válvula silbe (3 minutos aproximadamente). Disminuye la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 5 minutos más.

Sirve la sopa con la cantidad de caldo que desees. Acompaña con el encebollado, aguacate en rodajas y un cuarto de limón.



Viviendo el Placer de Nuestra Cocina Tradicional.

