



Bagre en Salsa

Description

The catfish is a very desirable species in creole gastronomy for its good meat. It inhabits slow flowing waters, but is also grown in captivity. Normally this dish is accompanied by rice and few vegetables.

Bagre en Salsa or Catfish in Sauce (English version below)

Ingredientes para 2 o 4 porciones

- 2 o 4 filetes de bagre
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 cebolla blanca finamente picada
- 4 o 8 papas
- 2 tazas de agua
- 1 caldo de pescado
- Sal y pimienta al gusto
- Ensalada, papa o arroz cocido y aguacate para servir

Para la salsa

1. 3 cucharadas de aceite de oliva
2. 1 atado de cebollas verdes o una cebolla blanca finamente picada
3. 100 mililitros de aceite vegetal
4. 2 dientes de ajo pelados y picados
5. 250 gramos de tomates, pelados y cortados en trozos pequeños, o use una 1 lata de tomates picados
6. Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Calentar el aceite en una olla grande. Salpimentar los filetes de bagre con sal y pimienta y se sofríen en el aceite hasta que estén dorados.
2. Retire los filetes de la olla a un plato para que no se deslián.
3. Agregar las cebollas blancas y un ajo a la olla y cocine por 5 minutos, revolviendo, hasta que comiencen a ablandarse y coja color dorado.
4. Luego coloque en la olla la papa y agregue el agua y caldo de pescado y sazone.
5. Dejar cocer unos 30-40 minutos o hasta que las papas estén tiernas.
6. Preparar en otra cacerola la salsa: primero se calienta el aceite y se fríen las cebollas y el ajo, los condimentos y añadir los tomates.

7. ~~Añadir el pescado cocido a la salsa y mezclar suavemente.~~
 8. Servir la papa y el pescado con la salsa
 9. Acompañar con arroz blanco fresco y aguacate.
-

Catfish in Sauce (English version)

Ingredients for 2 to 4 servings

- 2 or 4 catfish fillets
- 3 tablespoons olive oil
- 1/2 teaspoon thyme
- 1 garlic clove finely chopped
- 1 onion finely chopped
- 4 or 8 potatoes
- 2 cups water
- 1 fish bouillon
- Salt and pepper to taste
- Salad or cooked rice and avocado to serve

For the sauce

- 3 tablespoons olive oil
- 1 bunch green onions or 1 white onion finely chopped
- 100 ml of vegetable oil
- 2 cloves garlic, peeled and finely chopped
- 250 grams of tomatoes, peeled and cut into small pieces, or use 1 can of chopped tomatoes
- Salt and pepper to taste

Preparation

1. Heat oil in a large pot. Season the fish fillets with salt and pepper and fry them until golden.
2. Remove the catfish fillets from the pan to a plate.
3. Add onions and garlic to the pan and cook for 5 minutes, stirring, until they begin to soften and become golden in colour.
4. Then place the potato in the pot and add water and fish bouillon and season.
5. Cook for about 30-40 minutes or until the potatoes are tender.
6. Prepare the sauce in another pan: first heat the oil and fry the onions and garlic, add tomatoes and seasonings.
7. Add the fish to the sauce and mix gently.
8. Serve potatoes and the catfish with the sauce.
9. Serve with white rice and garnish with slices of avocado.