



Pescado con Coco

Description

Cooking this recipe gives me such good memories about my travels to the Caribbean coast of Colombia, where every dish is a treat and every colour looks so intense.

Pescado con Coco or Fish with Coconut(English version below)

Ingredientes para 1 a 2 porciones

- 2 filetes de pescado
- 1 tazas de leche de coco
- 1/4 taza de coco rallado
- 1/2 cucharadita de nuez moscada molida
- 4 cucharadas de harina
- 1/2 taza de leche
- 1 huevo batido
- 1 cucharada de fécula de maíz disuelta en 1/4 de taza de leche.
- 1/2 cucharada de comino
- Sal y pimienta al gusto
- Suficiente aceite para freír

Para la ensalada

- Hojas de lechuga
- 1 tomate cortado en trozos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Jugo de un limón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. En una olla se pone la leche de coco y coco rallado a cocinar por unos minutos hasta que se reduzca a la mitad y este un poco espesa.
2. Agregar la nuez moscada y la fécula de maíz con leche y deje hervir solo por 2 minutos, revolviendo constantemente. Guardar hasta servir.
3. Marine los filetes de pescado con sal, pimienta y comino.
4. Luego haga un rollo con cada filete y asegure con un palo de pincho.
5. En otro recipiente mezcle el huevo, la leche, sal y pimienta al gusto.

- ~~6. Pase los filetes por esta mezcla de huevo y luego por la harina de trigo hasta que este bien cubiertos.~~
7. En un sartén para freír ponga suficiente aceite y sofríalos a media alta temperatura por algunos minutos por cada lado.
8. Sirva caliente y agregue la salsa de coco por encima y decore con la ensalada y patacones.

Fish with Coconut (English version)

Ingredients for 1 to 2 portions

- 2 fish fillets.
- 1 cup of coconut milk or 1 can
- 1/4 cup sheared coconut
- 1/2 tsp of nutmeg
- 4 tbsp of plain flour
- 1 egg, beaten
- 1/2 cup of milk
- 1 tbsp of corn flour dissolved into 1/4 cup of milk
- 1/2 tsp cumin
- Salt and pepper to taste
- Enough oil for shallow fry

For salad

- Lettuce
- 1 tomato cut into slices
- 1 tbsp olive oil
- Juice of one lemon
- Salt and pepper to taste

Preparation

1. In a saucepan put the coconut milk and cook for few minutes until it gets thick and reduced by almost half.
2. Add the nutmeg and corn flour mix of corn flour and milk and let it cook just for 2 minutes stirring constantly.
3. Marinate the fish fillets with salt, pepper and cumin.
4. Then make a roll with the fish and secure it with a skewer.
5. In another bowl mix the egg, milk, salt and pepper to taste.
6. Transfer the fillets to the egg mixture and then plain flour until they stick well.
7. In a frying pan put a few tablespoons of oil and sauté on mid-high temperature for a few minutes per side.
8. Add the coconut milk and let it to cook for two minutes more.
9. Serve hot, pour the coconut sauce on top and decorate with salad and slices of plantain.