

Sancocho de Pescado

Description

This is a great stew. All the ingredients mix together very well and it is one of the most popular fish dishes in Colombia. The rest of the Caribbean has its own version.

Sancocho de Pescado or Colombian Fish Stew **(English version below)**

Ingredientes para 4 porciones

- 4 filetes de pescado
- 4 pedazos d mazorca
- 4 pedazos de yuca medianos
- 8 o 10 papa sabanera o roja peladas
- 2 plátanos pintones o semi-maduros
- 1 cebolla larga o un atado de spring onions
- 1 manojo de cilantro
- 2 cubos de caldo de pescado
- 1 cubo de caldo de vegetales
- 1/4 taza de leche o leche de coco
- 1 cucharadita de adobo completo
- 1 cucharada de comino en polvo
- 2 litros de agua aproximadamente
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Limpiar y quitarle la piel a los filetes y luego colocarlos en palos de pincho, así evitara que se deshagan al cocinarlos y sera mas fácil removerlos del recipiente. (como se muestra en las fotos).
2. En una olla grande poner el agua a hervir a fuego alto, agregar los condimentos y el pescado.
3. Cuando ya haya cocinado el pescado por 10 minutos agregar los otros ingredientes y sacar el pescado aparte.
4. Dejar cocinar por otros 30 minutos mas o hasta que la papa, yuca y plátano estén blandos pero no desleídos.
5. Agregar los filetes de pescado y servir caliente.

Nota:

Se puede acompañar con arroz aguacate o ensalada.
Picar mas cilantro y decorar.

Colombian Fish Stew (English version)

Ingredients made 4 portions

- 4 white fish fillets
- 2 corn on the cob (cut in half)
- 4 medium pieces of yuca, cassava or tapioca root peeled
- 8 or 10 of red peeled potatoes
- 2 semi-ripe plantains cuted in 4 pieces
- 1 bunch of spring onions
- 1 full-hand of coriander
- 2 fish bouillon
- 1 vegetable bouillon
- 1/4 cup of milk or coconut milk
- 1 tbsp of all purpose seasoning or 1 tbsp of paprika
- 1 tbsp of cumin
- 2 litres of water proximate
- Salt and pepper

Preparation

1. Clean and peel off the fish and then place the fillets on a skewer stick so it will be easy to remove from the container. (As in the photos above).
2. In a large pot bring water to boil over high heat, add the seasoning and the fish.
3. Once you've cooked the fish for 10 minutes add the other ingredients. take apart the fish aside.
4. Let cook for another 30 minutes or until the potatoes, cassava and plantains are tender but not diluted.
5. Add the fish fillets again and serve hot.

Note:

You can use white rice, avocado or salad as accompaniment .
Chop more coriander for decoration.