



Sopa de Pescado

Description

This fish soup is one of the most nutritious of all. The flavour and the texture are so tasty and it gives me a lot of energy. Normally this soup is accompanied with avocado, plantain crisps and coconut rice.

Sopa de Pescado or Fish Soup (English version below)

Ingredientes para 2 porciones

- filetes de pescado blanco.
- 200 gramos de granos de mazorca o una lata.
- 4 papas peladas y cortadas en cuadros.
- 1 libra de yuca pelada y cortada en trozos (Opcional)
- 1 cebolla puerro cortado en rodajas. 1 manojo de cilantro.
- 1 cubo de caldo de pescado
- 1 cubo de caldo de vegetales.
- 1 cucharadita de triguisar o adobo completo.
- 1 cucharada de comino en polvo.
- 1 cucharadita de pasta de ajo.
- 1 cucharadita tumeric
- 2 litros de agua aproximadamente.
- 1/2 taza de leche o leche de coco.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparacion

1. Limpiar y quitarle la piel a los filetes y luego cortarlos en trozos grandes.
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.
4. Dejar cocinar por otros 30 minutos mas o hasta que la papa, este blanda pero no desleida.
5. Servir caliente.

Nota:

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

Fish Stew Soup (English version)

Ingredients made 2 portions

- 2 fillets of white fish.
- 200 grams of corn cob or can of sweet corn.
- 4 potatoes, peeled and cut into squares.
- 500 grams of cassava peeled and cut into small pieces (Optional)
- 1 onion, leek cut into slices.
- 1 bunch of cilantro.
- 1 fish stock cubes
- 1 vegetable stock cube.
- 1 teaspoon of triguisar or all purpose seasoning.
- 1 teaspoon of tumeric
- 1 tablespoon ground cumin.
- 1 teaspoon garlic paste.
- 2 liters of water.
- 1/2 cup of milk or coconut milk.
- Salt and pepper to taste.

Preparation

1. Clean and peel off the fish and cut them into big pieces.
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.
4. Let cook for another 30 minutes or until the potatoes and cassava are tender but not diluted.
5. Serve hot.

Note:

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