



## Sudado de Pescado

### Description

Sudado de Pescado or Fish Stew is one of my favourite recipes because it is very nutritious and easy to make. You can serve the fish with rice or alone with a simple salad.

### Sudado de Pescado or Fish Stew (English version below)

#### Ingredientes para 2 porciones

- 2 o 4 filetes de pescado blanco
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 2 cebollas finamente picadas
- 4 papas
- 2 trozos de yuca (Opcional)
- 1 plátano cortado en rodajas (Opcional).
- 2 tazas de agua
- 1 caldo de pescado
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil o cilantro para adornar
- Ensalada o arroz cocido y aguacate para servir

#### Para la salsa

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 manojo de cebollas verdes
- 100 mililitros de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo pelados y picados
- 250 gramos de tomates, pelados y cortados en trozos pequeños, o use una 1 lata de tomates picados
- Sal y pimienta al gusto

#### Preparación

1. Calentar el aceite en una olla grande. Salpimentar los filetes de pescado 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 y el 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, yuca y plátano y agregue el agua y caldo de pescado y sazone.

- ~~5. Dejar cocer unos 30-40 minutos o hasta que las yucas y papas estén tiernas.~~
6. Preparar en otra cacerola la salsa: primero se calienta el aceite y se frien 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, yuca y platano y encima el pescado con la salsa
9. Acompañar con arroz blanco fresco y decorar con cilantro o perejil.

## Fish Stew (English version)

### Ingredients for 2 servings

- 2 or 4 white fish fillets
- 3 tablespoons olive oil
- 1/2 teaspoon thyme
- 3 garlic cloves finely chopped
- 2 onions finely chopped
- 4 potatoes
- 2 pieces of cassava (Optional)
- 1 plantain, sliced ??(optional)
- 2 cups water
- 1 fish bouillon
- Salt and pepper to taste
- Parsley or coriander for garnish
- Salad or cooked rice and avocado to serve

### For the sauce

- 3 tablespoons olive oil
- 1 bunch green onions.
- 100 ml of vegetable oil
- 2 cloves garlic, peeled and 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 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 in the pot the potato, cassava and plantain and add water and fish bouillon and season.
5. Cook for about 30-40 minutes or until the cassava and 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, cassava and plantains and top the fish with the sauce
9. Serve with white rice and garnish with fresh cilantro or parsley.