



Tamales de Pescado (Guapi)

## Description

### Tamales de Pescado (Guapi)- Fish Leaved Parcel (English version below)

#### Ingredientes para 4 tamales aproximadamente

- 4 filetes de pescado blanco
- 2 o 3 Plátanos verdes
- 1 tazas de leche de coco
- 500 gramos de camarones
- El jugo de un limón
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de plátano
- Hilo para amarrar
- Coco fresco rallado y patacones para servir

#### Salsa de Maracuyá

- 1 litro de jugo de maracuyá (6 maracuyás aprox.)
- 2 cucharadas de harina maicena diluidas en 5 cucharadas de agua

#### Preparación

##### Preparar la salsa de maracuyá con anticipación.

1. En una olla colocar el jugo de maracuyá y dejar hervir a fuego medio alto.
2. Agregar la harina de maicena y mezclar continuamente con una cuchara de palo.
3. Dejar enfriar y reservar.

##### Para los tamales

1. Adobar los filetes de pescado con sal y pimienta por lo menos por 30 minutos.
2. Pelar y cortar en trozos los plátanos.
3. En una olla mediana cocinar los plátanos con la leche de coco, una vez estén blandos. Retirarlos de la leche y licuarlos.

- ~~4. Regresar los plátanos licuados a la leche de coco, agregar sal y pimienta al gusto y cocinar hasta que lentamente se forme una masa suave semi-sólida. Mezclar constantemente con una cuchara de palo.~~
5. En un sartén con un poco de aceite dorar ligeramente los filetes de pescado y agregar un poco de jugo de limón y reservar.
6. En otra sartén con un poco de aceite dorar los camarones en un poco de aceite y reservar.
7. Soasar las hojas de plátano pasándolas por una olla con agua hirviendo o sobre las llamas de fogón hasta que la superficie de cada hoja este brillante y maleable.

### Para armar los tamales

1. Se extiende dos trozos de hoja de forma entrecruzada.
2. Colocar  $\frac{1}{4}$  de la masa de plátano extendida en la mitad de la hoja.
3. Colocar encima el filete de pescado y luego unos camarones
4. Bañar con un poco de la salsa de maracuyá y cerrar el tamal como si fuera un paquete o regalo.
5. Cocinar en una olla con suficiente agua por lo menos por una hora.
6. Servir caliente acompañado de una cucharada de coco rallado, salsas y patacones.

### Fish Leaved Parcel – Tamales Guapi (English version)

#### Ingredients for 4 parcels approximately

- 4 fillets white fish
- 2 or 3 green plantains
- 1 cup coconut milk
- 500 grams shrimp
- Juice one lemon
- Salt and pepper to taste
- Banana leaves
- Thread to tie
- Grated fresh coconut and fried plantains for serving

#### Passion Fruit Sauce

- 1 litre passion fruits juice (6 passion fruits approx.)
- 2 tablespoons corn starch flour diluted in 5 tablespoons water

#### Preparation

##### Prepare the passion fruit sauce ahead.

- In a saucepan place the passion fruit juice and boil over medium high heat.
- Add flour and corn starch mix continuously with a wooden spoon.
- Cool and reserve.

#### For the parcels

1. Marinate the fish fillets with salt and pepper for at least 30 minutes.
2. Peel and cut bananas into pieces.
3. In a medium saucepan cook the plantains with coconut milk. Once they are soft, remove from the milk and liquefy.

- ~~4. Return liquefied plantains into the coconut milk, add salt and pepper to taste and cook slowly until a semi-solid soft dough forms. Stir constantly with a wooden spoon.~~
5. In a pan with a little oil lightly brown the fish fillets and add a little lemon juice and put to one side.
6. In another pan fry the shrimp in a little olive oil and put to one side.
7. Sear the banana leaves by passing through a pot of boiling water or a flame until the surface of each blade is shiny and malleable.

### **Assemble the parcels**

1. Two pieces of banana leaves extending crosswise.
2. Place  $\frac{1}{4}$  extended mass in the middle of the banana leaf.
3. Top with fish steak and then some shrimp.
4. Add a little passion fruit sauce and close the parcel like a package or gift.
5. Cook in a pot with enough water for at least an hour.
6. Serve hot with a spoonful of grated coconut, sauces and fried plantains.