

Viudo de Pescado

Description

Viudo de Pescado – Widowed Fish (English version below)

Ingredientes para 4 porciones

- 4 pescados blancos sin escamas (bocachico, bacalao, sea bass o doncella)
- 1 yuca grande cortada en astillas
- 2 plátanos verdes cortado en rodajas gruesas
- 8 papas rojas semi peladas
- 1 rama de cebolla verde spring onion
- 1 diente de ajo machacado
- 1/2 pimentón rojo sin semillas
- ½ cucharadita de comino
- 1 ramita de cilantro
- 6 tazas de agua
- Sal y pimienta

Para el hogao

- 4 tomates finamente picados
- 2 ramas de cebolla verde finamente picadas
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharada de aceite
- ½ cucharada de achiote, cúrcuma o pimentón en polvo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Limpiar muy bien los pescados y quitarles las escamas si es necesario.
2. Para preparar el hogao, saltear en el aceite la cebolla larga y el ajo y sazone con sal.
3. Añadir el tomate, achiote y comino al gusto. Cocine a fuego medio bajo durante 15 minutos. Reservar hasta la hora de servir.
4. Aparte en una olla grande con suficiente con agua colocar la cebolla larga, el ajo, el pimentón y la rama de cilantro.
5. Agregue los plátano pelados, luego la yuca y por último la papa.

6. Sazonar con sal, pimienta y comino. Pasados 10 minutos agregue el pescado y dejar cocinar con la tapa puesta. Cocine a fuego medio por otros 15 minutos.
7. Luego de este tiempo retire el pescado con cuidado a una fuente para servir y acompañe con la papa, yuca y plátano.
8. Rociar el hogao caliente por encima a la hora de servir.
9. En una taza pequeña servir el caldo de pescado con un picadito de cilantro y cebolla verde. Acompañar de arroz blanco y más picadito de cebolla y cilantro u hogao.

Widowed Fish (English version)

Ingredients for 4 servings

- 4 white fish without scales (bocachico, cod, sea bass or maiden)
- 1 large sliced cassava chips
- 2 green plantains cut into thick slices
- 8 red semi peeled potatoes
- 1 stalk green onion spring onion
- 1 clove garlic, crushed
- 1/2 red bell pepper, seeded
- ½ teaspoon cumin
- 1 sprig of cilantro
- 6 cups water
- Salt and pepper

For the hogao (tomato and onion sauce)

- 4 tomatoes, finely chopped
- 2 stalks spring onions or scallions, finely chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 1 tablespoon oil
- ½ tablespoon annatto, turmeric or paprika
- Salt and pepper to taste

Preparation

1. Thoroughly clean the fish and remove scales from the fish if necessary.
2. For hogao, sauté in oil scallions and garlic and season with salt.
3. Add the tomatoes, annatto or turmeric and cumin to taste. Cook over medium-low heat for 15 minutes.Put aside.
4. Apart in a large pot with enough water drop spring onion or scallions, garlic, paprika and coriander branch.
5. Add the peeled plantain, cassava and then finally the potatoes.
6. Season with salt, pepper and cumin. After 10 minutes, add the fish and cook with the lid on. Cook over medium heat for another 15 minutes.
7. After this time, carefully remove the fish to a serving platter and serve with the potatoes, cassava and plantains.
8. Drizzle over with the warm sauce (hogao) when serving.
9. In a small cup serve the fish broth with chopped cilantro and green onions. Serve with white rice and chopped cilantro and green onions or hogao.