



## ESTOFADO DE PESCADO

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

**Número de comensales:** 4 personas

### INGREDIENTES

- 1 tomate
- 1 pimienta
- 1/2 cebolla colorada
- 1/2 cebolla blanca
- 1/2 cucharadita de achiote
- 1 taza de agua caliente
- 1½ libra de pescado
- 1 cucharada de aliño
- Sal y comino al gusto

### PREPARACIÓN

1. Limpiar, lavar y abrir el pescado. Luego, condimentar el mismo con sal y comino.
2. Picar los vegetales y colocarlos en un zarten hondo (wok) previamente calentado y con aceite.
3. Revolver los vegetales y echarles el achiote y aliño. Luego, tapar el zarten y cocinar a fuego lento por 3 minutos hasta que se vuelva jugoso.
4. Integrar el pescado al zarten y echar el agua caliente.
5. Dejar cocinar a fuego lento y tapado por unos 10 minutos, hasta que el pescado esté sudado.
6. Apagar el fuego y es opcional servir el estofado con cilantro.

Si aumenta o disminuye el número de personas a servir, solo resta o aumenta de forma proporcional la cantidad de ingredientes.

Si te gustó esta receta, consigue muchas más en [www.barromanabita.com](http://www.barromanabita.com)

### ACOMPAÑANTES

- Plátano asado
- Ensalada
- Arroz
- Chifle



**Barro  
Manabita**