Arroz Mamposteao con Pescado

Tiempo total	Porciones
45 minutos	6

Ingredientes

- 4 filetes de pargo (6 oz, aprox. 1 ½ lb)
- 1 naranja grande (para el jugo)
- 8 dientes de ajo (divididos)
- ½ manojo de cilantro fresco
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 paquete (0.18 oz) de condimento de culantro y achiote
- 6 cucharadas de aceite vegetal (divididas)
- 8 oz de jamón en cubos (dividido)
- 1 taza de cebolla amarilla fresca picada (dividida)
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 taza de mezcla de pimientos (pimientos morrones verdes, rojos y amarillos frescos picados) (dividida)
- 1 lata de frijoles rosados (o rojos) (15-16 oz)
- ½ taza de agua
- 4 tazas de arroz blanco cocido
- ½ taza de cebollitas verdes frescas rebanadas (opcional, para servir)
- Maduros (opcional, para servir)

Pasos

1. Descongela el pescado si es necesario. Exprime el jugo de naranja (1/2 taza). Pica el ajo (4 cucharaditas) y cilantro (1/2 taza) en trozos grandes. Combina la sal, la pimienta, el comino, la cúrcuma y el orégano en un tazón pequeño; reserva. Corta el pescado en cubos de 2 pulgadas y colócalos en un tazón grande (lávate las manos). Agrega el jugo de naranja, el achiote y 2 cucharadas de aceite; revuelve para cubrir. Reserva para marinar.
2. Precalienta una olla grande a fuego medio-alto de 2 a 3 minutos. Agrega 2 cucharadas de aceite, 4 oz de jamón, ¼ de taza de cebolla amarilla y 2 cucharaditas de ajo. Cocina, revolviendo de 2 a 3 minutos hasta que la cebolla comience a ablandarse. Incorpora la pasta de tomate, ¼ de taza de mezcla de chiles y 2 cucharaditas de condimento. Cocina, revolviendo de 2 a 3 minutos hasta que las verduras se ablanden. Agrega los frijoles (sin escurrir) y el agua. Deja hervir, luego reduce el fuego a bajo y tapa.
3. Precalienta un sartén grande antiadherente a fuego medio-alto durante 2 a 3 minutos. Coloca las 2 cucharadas de aceite restantes, 4 oz de jamón y ¾ de taza de cebolla amarilla en el sartén. Cocina y revuelve durante 2 a 3 minutos hasta que la cebolla comience a ablandarse. Incorpora las ¾ de taza restantes de la mezcla de chiles, 2 cucharaditas de ajo y 3 cucharaditas de la mezcla de condimentos. Cocina y revuelve durante 2 a 3 minutos hasta que las verduras se ablanden. Incorpora el arroz; cocina y revuelve durante 3 a 4 minutos hasta que el arroz esté caliente y bien cubierto. Agrega la mezcla de frijoles a la mezcla de arroz.
4. Retira el pescado de la marinada (desecha la marinada). Agrega el pescado a la mezcla de arroz. Tapa y reduce el fuego a medio-bajo. Cocina durante 6 a 8 minutos hasta que el pescado se desmenuce fácilmente y alcance los 145 °F. Cubre con cilantro y cebollín, si lo deseas; sirve con maduros, si lo deseas.

Consejo del chef: Esta receta es mejor con arroz cocido sobrante que haya estado refrigerado durante 2 horas (o durante la noche).

Información nutricional

Cantidad por porción de ⅙ de receta: Calorías 500, Grasa total 18g, Grasa saturada 3g, Grasa trans 0g, Colesterol 55mg, Sodio 1150mg, Carbohidratos 50g, Fibra 6g, Azúcares totales 6g (incl. 1g de azúcares añadidos), Proteínas 36g, Vitamina D 0%, Calcio 6%, Hierro 40%, Potasio 20%