

# Enchilado de Camarones Estilo Cubano con Arroz

Tiempo activo

25 minutos

Tiempo total

2 horas, 30 minutos

Porciones

4

## Ingredientes

- 2 pimientos verdes grandes
- 2 cebollas amarillas grandes
- 8 dientes de ajo
- 4 limas, para el jugo/los gajos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de sal kosher, divididas
- 2 cucharaditas de pimienta, divididas
- ½ taza de vino tinto (o caldo de pollo)
- 4 tazas de salsa de tomate
- 2 tazas de agua
- ¼ de taza de azúcar
- 2 hojas de laurel
- 1 taza de arroz blanco
- ½ manojo de cilantro fresco
- 1 lb de camarones medianos pelados/desvenados, sin las colas

## Pasos

1. Corta los pimientos y las cebollas en cubos de ½ pulgada; pica el ajo finamente. Exprime el jugo de 2 limas (2 cucharadas); corta las 2 limas restantes en gajos.
2. Calienta el aceite en un sartén grande, a fuego medio, de 2 a 3 minutos. Incorpora los pimientos, las cebollas, el ajo, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de pimienta. Cocina de 4 a 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras comiencen a ablandarse.
3. Incorpora el vino. Cocina de 2 a 3 minutos, hasta que el líquido se reduzca alrededor de la mitad, luego incorpora la salsa de tomate, el agua, el azúcar y las hojas de laurel. Deja hervir, luego tapa y reduce a fuego medio-bajo. Cocina a fuego lento durante 2 horas, revolviendo ocasionalmente.
4. Prepara el arroz siguiendo las indicaciones del empaque durante los últimos 30 minutos de cocción. Pica el cilantro en trozos grandes (1/2 taza). Coloca los camarones en un tazón (lávate las manos); incorpora el jugo de lima, 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de pimienta hasta cubrir los camarones. Agrégalos a la salsa y cocina de 3 a 4 minutos, hasta que los camarones se tornen rosados y opacos. Sirve los camarones y la salsa sobre el arroz, colocando el cilantro por encima y los gajos de lima a un lado.

## Información nutricional

Cantidad por cada ¼ de receta: Calorías 530, Grasa total 12g, Grasas saturadas 2g, Grasas trans 0g, Colesterol 115mg, Sodio 2570mg, Carbohidratos 81g, Fibra 6g, Azúcar total 26g (Incl. 13g azúcares añadidos), Proteína 28g, Vitamina D 0%, Calcio 10%, Hierro 40%, Potasio 25%