

Pargo Entero con Vegetales Guisados

Tiempo de preparación - 25 minutos, Tiempo total - alrededor de 1 hora (Rinde 4 porciones)

Ingredientes:

- 1 limón
- 1 cucharadita de tomillo fresco
- 1 pedazo de jengibre fresco de 1 pulgada
- 6 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de pimienta
- 2 pargos rojos enteros (alrededor de 2 libras)
- 1 cebolla amarilla grande
- 1 pimiento rojo grande
- 1 tomate mediano
- 2 cebolletas
- 1 zanahoria mediana
- 1 chayote pequeño
- 1 taza de papas pequeñas
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 cucharadita de paprika
- 1/2 cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- 2 tazas de caldo de mariscos (o pollo)
- 1 cubito de caldo de pollo
- 1 chile *Scotch Bonnet* (o habanero)
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal

Pasos:

1. Exprime el jugo del limón (2 cucharadas). Pela el jengibre; pica el tomillo, el jengibre (1 cucharadita) y el ajo (3 cucharaditas) finamente. Bate en un tazón pequeño: el jugo de limón, el tomillo, el jengibre, la sal, la pimienta y 1 cucharadita de ajo.
2. Retira las escamas y las branquias del pescado y límpialo (si es necesario). Sécalo con toallas de papel y colócalo en un plato llano. Frota todo el pescado con la mezcla de limón (lávate las manos). Tapa y enfría por 30 minutos (o durante la noche) para marinar.
3. Mientras tanto, rebana la cebolla amarilla y el pimiento finamente. Retira las semillas del tomate y luego corta el tomate y las cebolletas en trozos grandes. Pela la zanahoria, luego corta la zanahoria, el chayote y las papas en rebanadas de 1/2 pulgada.
4. Precalienta un sartén grande, a fuego medio-alto, de 2 a 3 minutos. Añade el aceite al sartén e incorpora la cebolla amarilla, el pimiento, la paprika, la pimienta de Jamaica y las 2 cucharaditas de ajo restantes; cocina por 2 minutos, revolviendo ocasionalmente. Incorpora las papas, la zanahoria y el chayote; cocina por 5 minutos. Incorpora el caldo y el cubito y deja hervir.
5. Reduce a fuego medio, incorpora el tomate, las cebolletas y el chile *Scotch Bonnet*; cocina a fuego lento por 5 minutos. Coloca el pescado en la mezcla de vegetales, vierte un poco de caldo sobre el pescado y tápalo. Cocina a fuego lento de 8 a 10 minutos o hasta que el pescado se torne opaco y se separe fácilmente. Derrite la mantequilla y vierte sobre el pescado. Sirve el pescado con los vegetales y el líquido, acompáñalo con arroz o galletas saladas, si deseas.

Nota: Siempre revisa el pescado para retirar las espinas y cocínalo a una temperatura interna de 145°F.

Cantidad por cada 1/4 de receta: Calorías 430, Grasa Total 16g, Grasas Saturadas 5g, Grasas Trans 0g, Colesterol 95mg, Sodio 680mg, Carbohidratos 22g, Fibra 4g, Azúcar Total 7g (Incl. 0g Azúcares Añadidos), Proteína 50g, Vitamina D 0%, Calcio 10%, Hierro 10%, Potasio 30%