

## **Estofado de Pescado y Camarones**

### ***Sirve a seis***

1 libra (500 gramos) de camarones pelados y desvenados (No tire las cáscaras)

1½ libras (750 gramos) de pescado carnoso de color blanco o rosa como el abadejo (no utilice los pescados grasos como el salmón) cortado en trozos grandes

Hojas de perejil y albahaca picadas para adornar

### **PARA MACERAR:**

1/3 taza de hojas de albahaca picada

3 dientes de ajo picados

½ cucharilla de cáscara de naranja rallada

½ cucharilla de hojuelas de chile rojo – opcional

¼ de taza de aceite de oliva

Sal

Hojas de hinojo

Coloque el pescado y camarones en un bol y añada las hojas de albahaca, el ajo, la ralladura de naranja, hojuelas de chile rojo si esta utilizando, aceite de oliva y sal. Mezclar bien. Coloque las hojas de hinojo en la parte superior y cubrir el recipiente con papel plástico.

Coloque en el refrigerador y deje marinar durante una hora aproximadamente. Mezcle el pescado después de 30 minutos de modo que todo se adobe uniformemente.

### **PARA EL CALDO:**

1 Cucharada de aceite de oliva

½ cebolla blanca grande – pelada y en cuartos

4 dientes de ajo pelados y aplastados

½ de un bulbo de hinojo – en cuartos

Las cáscaras de camarón reservados

5 a 6 ramitas de tomillo

1 botella de 750 ml. de vino blanco seco

1 botella de jugo de almeja de 8 oz. (236 ml) o 1 taza de caldo de pollo

1 lata de tomates cortados en cubitos de 28 oz. (794 gramos)

4 a 5 ramitas de perejil

2 hojas de laurel

Sal y pimienta

2 piezas de piel de naranja sin la parte blanca

una pizca de hebras de azafrán (opcional)

Caliente el aceite en una olla grande y agregue la cebolla, dientes de ajo y bulbo de hinojo. Fría durante unos minutos, revolviendo de vez en cuando, y agregar las cáscaras de camarón y tomillo. Cocine hasta que las cáscaras se vuelven de color rosa y las verduras estén ligeramente dorados. Añadir el vino, el jugo de almeja o caldo de pollo y los tomates con el líquido. Mezclar bien y añadir el perejil y hojas de laurel.

Lleve el caldo a hervir, tape la olla y reduzca el calor. Cocine a fuego lento durante al menos una hora.

Cuando este listo cuele el caldo en otra olla y descarte todos los sólidos. Asegúrese de exprimir todo el líquido. Pruebe para la sal y añada si es necesario y añadir un poco de pimienta.

Añadir la piel de naranja y el azafrán. Deje que el caldo repose sin prender el fuego para que se infunda.

Retire la piel de naranja después de 10 minutos cuidando de no retirar nada del azafrán. Baje el fuego de nuevo y agregue los camarones y el pescado marinado. Deshágase de las hojas de hinojo.

Una vez que el líquido comienza a hervir a fuego lento el guiso estará listo dentro de 6 a 7 minutos como máximo. A los 5 minutos pruebe para ver si el pescado esta cocido. No sobre cocine esto porque el pescado y los camarones se pondrán feos.

Servir y adornar con el perejil y hojas de albahaca picadas. Disfrute con un pedazo de pan.

©The Frugal Chef 2016