

CALDO DE PESCADO.

Ingredientes:

1 Cebolla grande.

1 par de tallos de apio (celery).

1 Zanahoria.

Espinas o cabezas de pescado (merluza, curvina, lubina, panga, tilapia)

Hojas de laurel, granos de pimienta negra, sal.

Preparación:

- Corta las verduras en trozos grandes, no tienen que ser perfectos, son sólo para dar sabor al caldo.
- En un bol coloca agua y unas cucharadas grandes de sal, coloca las espinas o cabezas de pescado previamente lavadas y limpias y déjalo en remojo por 10 minutos. Este procedimiento sirve para limpiar bien restos de sangre e impurezas que hayan podido quedar en el pescado.
- En una olla coloca un chorrillo de aceite, sofríe las verduras y dóralas bastante si deseas un caldo de color dorado. Si quieres que sea más bien blanco coloca agua directamente en la olla espera a que hierva y agrega entonces las verduras y luego el pescado.
- Una vez sofritas las verduras agrega agua, para esta cantidad de verduras no más de dos litros de agua.
- Lava muy bien el pescado y colócalo en la olla, agrega las hojas de laurel los granos de pimienta enteros y un poco de sal.
- Cuando rompa el hervor baja el fuego y cocínalo por 20 minutos. No excedas el tiempo de cocción porque se pone amargo.
- Pasados los 20 minutos pasa todo por un colador y con una cuchara exprime todas las verduras y espinas o cabezas para sacar toda la sustancia, rectifica la sal si fuera necesario.
- Lo puedes usar inmediatamente en sopas, salsas, guisos o arroces. O lo puedes congelar en un envase plástico.
- Se conserva en la nevera por tres días y en el congelador por 3 meses aproximadamente.