

# Sancocho de pescado con leche de coco acompañado de chicha de arroz



Tiempo de preparación: 30 Min

## Ingredientes

**Hojas de plátano:** 2 Unidades  
**Pargo rojo:** 2 Unidades  
**Pimienta de Jamaica:** A gusto  
**Mazorcas de maíz:** 1 Unidades  
**Sal y Pimienta:** A gusto  
**Ñame:** 1 Unidades  
**Agua de achiote:** 4 cdas.  
**Yuca (Mandioca):** 1 Unidad  
**Ajíes dulces:** 2 Unidades  
**Leche de coco:** 2 1/2 L

**Aceite De Oliva:** 4 cdas.  
**Jugo de Limón:** 1 Taza  
**Papa:** 1 Unidad  
**Cebolla larga picada:** 2 cdas.  
**Ají dulce picado:** 1 Unidad  
**Cebolla Colorada:** 3 Unidad  
**Ajo picado:** 2 Cantidad necesaria  
**Tomate concasse:** 1 Tazas  
**Platano macho:** 1 Unidad

## Ensalada

**Aceite De Oliva:** A gusto  
**Jugo de Limón:** 1/4 Taza  
**Sal y Pimienta:** A gusto  
**Cebolla Colorada:** 1 Unidad  
**Aguacate:** 1 Unidad

**Azucar:** Una pizca  
**Tomates:** 2 Unidades  
**Agua:** 2 cdas.

## Patacones de guineo

**Sal:** A gusto  
**Aceite Neutro:** Cantidad necesaria  
**Platanos:** 3 Unidades

**Agua:** 1 Taza  
**Ajo picado:** 1 Cantidad necesaria

## Preparación de la Receta

- Abra los pescados a lo largo y límpielos, luego córtelos en tres postas
- Sazone con sal y pimienta por fuera y dentro y agregue el *jugo de limón*.
- Pele el *ñame*, la *papa* y la *yuca* y córtelos en trozos.
- Lleve una olla al fuego con un litro de leche de coco, las cabezas y las colas de los pargos, reserve la posta central, tape la olla y cocine a fuego medio
- Agregue a media cocción el agua de *achiote*, tape nuevamente la olla y cocine durante aproximadamente 15 minutos mas.
- Pele las cebollas y córtelas y *brunoise*
- Reserve una de las cebollas.
- En una sartén caliente con aceite de oliva sofría una cucharada de *ajo* picado junto con dos cebollas, una vez transparente incorpore el *tomate concasse*, el *ají dulce* picado y sazone con sal y pimienta, cocine a fuego lento.

## Patacones de guineo

- Pele los plátanos y córtelos en trozos, luego cocínelos en una sartén con abundante aceite caliente hasta que estén tiernos
- Retírelos y escurra sobre papel absorbente
- Reserve el aceite bien caliente.
- Coloque en un bowl el *ajo* picado, sal y agua, mezcle y reserve.

## Ensalada

- Coloque en un bowl el *jugo de limón* junto con el aceite, azúcar, sal, pimienta y agua, mezcle y reserve hasta el momento de utilizarla.
- Pele el *aguacate* y córtelo en finas rodajas al igual que los tomates y la *cebolla*, coloque los ingredientes en un bowl y sazone con la vinagreta al momento de servir.

## Armado

- Disponga sobre la pataconera un plástico untado con aceite, coloque un trozo de *plátano* frito y aplaste, coloque luego el patacón obtenido en la mezcla reservada de *ajo*, sal y agua
- Proceda del mismo modo con el resto
- Una vez obtenido todos los patacones fríalos nuevamente en el aceite bien caliente hasta dorarlos, retire y escurra sobre papel absorbente.
- Transcurrido el tiempo de cocción del pescado cuele los líquidos sobre una olla de barro
- Retire las colas y las cabezas de pescado junto con las espinas que queden sueltas y agregue a la olla de barro el pescado desmenuzado que quedo de la cocción
- Lleve la olla al fuego, incorpore un litro de leche de coco y cocine a fuego lento
- Agregue al sancocho la *yuca* junto con el *ñame*, el *plátano* cortado en trozos, la *papa*, los ajíes dulces enteros, la *cebolla* colorada en *brunoise* reservada, la *cebolla* larga, la mazorca cortada en trozos y pimienta de jamaica, tape la olla con hojas de *plátano* y encima coloque la tapa

- Cocine durante 20 a 30 minutos más
- Corrija con sal y pimienta.
- Tome las postas centrales de los pescados y colóqueles dentro el *ajo* picado restante, luego fríalos en el aceite donde cocino los patacones
- Una vez dorado retire y escurra sobre papel absorbente.

## Presentación

- Sirva en un plato hondo una porción del sancocho de pescado, encima acomode una posta de pescado frito y luego coloque el sofrito.
- Acompañe con los patacones fritos y la ensalada.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/sancocho-de-pescado-con-leche-de-coco-acompanado-de-chicha-de-arroz>