



GASTROMIA DEL ECUADOR

SUDADO DE PESCADO

Ingredienti:

- 1 cipolla media
- 1 peperone rosso di media dimensione
- 1 peperone verde di media dimensione
- 1 pomodoro
- 2 spicchi d'aglio
- ½ l. di birra bionda,
- 2 cucchiaini d'olio di semi o di oliva,
- sale e pepe a volontà

- 2 cucchiaini di coriandolo fresco tagliato piccolo

- 1 kg del pesce preferito



Preparazione :

Pulire, tagliare e condire il pesce con un po' di sale, aglio e pepe almeno un'ora prima della cottura. Tagliare la cipolla a fette, i peperoni e i pomodori a fettine e mettere a soffriggere nell'olio il tutto con uno spicchio d'aglio per 5 minuti. Quindi aggiungere il pesce, coprire e lasciare evaporare a fuoco basso controllando che non asciughi molto. Girare i pezzi di pesce e amalgamare bene il tutto; quando si vede che si sta consumando aggiungere una birra bionda e lasciare a fuoco basso fino a che il tutto sia completamente cotto. Prima di spegnere aggiungere il coriandolo e servire caldo.

Può essere accompagnato da riso bianco, pezzi di manioca (yuca) bollita in acqua salata, platano fritto od anche mais tostato a piacere. Adornare con una foglia di lattuga.