



Pescado a la veracruzana

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocimiento: 1 hora

Tiempo total: 1 hora 30 minutos

Porciones: 10 a 12 filetes

La primera recomendación que puedo hacerles de esta receta, es que la sigan al pie de la letra, porque el secreto del sabor está en la salsa y las texturas diferentes que le aporta. No es lo mismo usar los tomates solo licuados o solo picados, con piel o sin piel... cuidando estos procesos nos aseguramos de tener una salsa deliciosa.

Igualmente esta es una receta de hervor lento, esa salsa tiene que ir cambiando de color y de sabor en el sartén. Les recomiendo que no vayan a sazonar con sal hasta el final, ya que las aceitunas y alcaparras hayan soltado su sabor en la salsa.

También la pueden hacer con camarones y quedan deliciosos. Las especias las pueden modificar a su gusto, igualmente la cantidad de aceitunas y alcaparras.

Yo recomiendo solo acompañar con un arroz sencillo, blanco, sin sabores que le compitan al pescado para que se puedan combinar perfectamente en un mismo plato.

Ingredientes:

- 10 Filetes de pescado blanco de su preferencia (lomo de Tilapia o Huachinango). Que estén gruesos para que no se desbaraten en la salsa.
- 1 Kilo Tomate bola bien rojo y maduro.
- 150 gr. Cebolla en trozo.
- 150 gr. Cebolla en alas delgadas.
- 4 Chiles güeros en escabeche (y parte del jugo de la lata).
- 2 Dientes de ajo grandes pelados.
- $\frac{3}{4}$ Taza de aceitunas verdes sin hueso cortadas en mitades o en 3 rodajas (la cantidad se puede ajustar al gusto).
- 3 Cucharaditas de alcaparras (la cantidad se puede ajustar al gusto).
- $\frac{1}{3}$ Taza de aceite de oliva extra virgen.
- 300 gr. Papitas cambray con piel, cortadas por la mitad (opcional).
- 1 Taza de caldo de pescado (es opcional y se puede hacer con concentrado de pescado en polvo y disolverlo o bien caldo de pescado comprado en tetrapack en el supermercado).
- 2 Hojas de laurel.
- 2 Cucharadas de perejil picado finamente (solo las hojas).



Pescado a la veracruzana

- ¼ cucharadita de mejorana en polvo.
- ¼ cucharadita de tomillo en polvo.
- ¼ cucharadita de orégano en polvo.
- Sal.
- Pimienta negra molida.

Procedimiento:

1. Salar los filetes de pescado con sal fina por ambos lados y meterlos a refrigerar por al menos 1 hora (la sal les dará firmeza).
2. Con un cuchillo hacer un corte en forma de cruz en la parte de abajo de cada uno de los tomates (no profundo).
3. Cocer en agua las papas cambray. Pelarlas y partirlas a la mitad (en caso que se desee usarlas).
4. Calentar agua en una olla honda y antes de que suelte el hervor, meter los 800 gr. de tomate (poner primero la mitad y luego la otra mitad si no caben cómodamente en la olla). Una vez que se empiece a desprender la cáscara, sacarlos de inmediato del agua, escurrirlos y pelarlos por completo.
5. Para la salsa de tomate picado:
 - * Cortar la mitad de los tomates en cubos.
 - * En un sartén poner el aceite de oliva a calentar, sofreír ahí la cebolla en alas hasta que se haga transparente.
 - * Agregar uno de los ajos bien picaditos.
 - * Cuando los ajos empiecen apenas a cambiar de color, se agrega el tomate picado.
 - * Ahí mismo se ponen las aceitunas, las alcaparras, las hojas de laurel, el orégano, tomillo, mejorana, y el perejil picado.
 - * Dejar que esta salsa se sofría a fuego medio a bajo, hasta que se integren los sabores, el tomate cambie de color y se empiece como a desbaratar.
6. Para la salsa de tomate licuado, usar la otra mitad de los tomates y licuarlos con la cebolla en trozo y el otro diente de ajo entero. La salsa debe quedar muy tersa y sin grumos.



Pescado a la veracruzana

7. Se integra la salsa de la licuadora a la salsa del sartén. Se agrega el caldo de pescado o en su lugar agua, para ayudar a aligerar mientras hierve y que no quede tan espesa la salsa. Poner los chiles güeros y algo del jugo de escabeche de la lata para que dé sabor. Sazonar después del hervor ya que las aceitunas y alcaparras tienen mucha sal.
8. Dejar que la salsa siga hirviendo suavemente por aproximadamente 30 minutos. Si se seca o espesa mucho se le puede ir agregando agua y rectificar sazón cada vez.
9. Introducir los filetes a la salsa de uno en uno o de dos en dos y dejar que se cuezan por aproximadamente 5 a 7 minutos (dependiendo del grosor). Sacarlos a un molde refractario y continuar así hasta que se termine con todos los filetes. Si se desea se pueden cocer a vapor y reservar en un refractario mientras termina de hervir la salsa.
10. Al terminar de cocer los filetes, se agregan las papitas cambray a la salsa.
11. Vaciar la salsa encima del refractario con los filetes y llevar a la mesa. Se puede ir salseando cada uno de los filetes en el plato individual que se vaya a servir cada comensal.
12. Acompañar con arroz blanco.

¡BUEN PROVECHO!