

Receta de congrio en salsa margarita



Receta congrio chileno en salsa margarita

Una deliciosa **receta de congrio y mariscos en salsa blanca o margarita**, ideal para compartir un plato entretenido y sabroso para compartir en cualquier ocasión.

¿Cómo hacer congrio en salsa margarita?

El congrio en salsa margarita es un clásico culinario chileno que reúne **algunos de los mejores productos de nuestro**, congrio, choritos, erizos y langostinos, además de vino blanco, leche y algo de mantequilla, simplemente imperdible.

Información Nutricional

Categoría: [Platos Principales](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 350

Vitaminas: A, B6, B12, D, E

Minerales: Fósforo, Magnesio, Calcio

Preparación: 20 minutos

Cocción: 30 minutos

Raciones: 6 personas

Receta de congrio en salsa margarita

Ingredientes

- 1 kg de choritos cocidos y desconchados
- 6 medallones de [congrío fresco](#)
- 240 ml de leche
- 120 ml de vino blanco
- 100 g de [mantequilla](#) en trozos
- 20 g de harina (1 cucharada)
- 1 cebolla cortada en pluma
- $\frac{1}{2}$ taza de colas de langostinos
- $\frac{1}{2}$ taza de [erizos](#) cocidos
- Sal
- Pimienta

Preparación

- 1. Encender y pre-calentar el horno a 180°C (356°F) por al menos 10 minutos.
- 2. Colocar los medallones de congrio en una fuente para horno amplia y verter sobre ellos el vino blanco,

sazonar con sal y pimienta al gusto y cubrir con la cebolla cortada en plumas y la mantequilla en pequeños trozos.

- **3.** Cocinar los medallones de congrio en el horno precalentado por unos 10 a 15 minutos y reservar calientes.
- **4.** En una olla mediana preparar la salsa margarita añadiendo una cucharada de mantequilla, la harina y la leche, salpimentar a gusto y agregar los choritos, los langostinos y los erizos cocidos, rectificar sazón y hervir por unos 2 minutos a fuego suave agregando un poco del jugo de cocción del pescado para homogeneizar.
- **5.** Retirar el pescado del horno, depositar sobre una fuente de servicio y verter la salsa blanca de mariscos encima.
- **6.** Servir el congrio en salsa margarita inmediatamente acompañado de una fresca copa de buen vino blanco chileno.

Beneficios de consumir congrio

El congrio es el pescado más rico en vitamina A, **sólo superado por las anguilas**, la cual contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas, piel y otros tejidos del cuerpo.

El consumo de congrio favorece la absorción de calcio y su fijación al hueso, **regulando su presencia en la sangre**, actuando también como antioxidante de los lípidos presentes en el organismo.

Recomendamos

[Caldillo de congrio](#)

[Receta de salsa blanca](#)