

# 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](#)