

Receta de arvejado de rollizo chileno



Receta de arvejado de rollizo chileno

El rollizo chileno (*Pinguipes chilensis*) es un pez de roqueríos que se puede encontrar de Arica a Magallanes, **de tamaño mediano y forma alargada**, puede llegar a pesar un poco más de 2 kg y a medir hasta 15 cm.

¿Cómo hacer arvejado de rollizo?

El rollizo posee una carne es **de color blanco, textura suave, sabrosa y dulce**, que suele consumirse en forma de caldillo, estofado o cruda como ceviche.

Información Nutricional

Categoría: [Platos Principales](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 350

Preparación: 30 minutos

Cocción: 30 minutos

Raciones: 4 personas

Receta de arvejado de rollizo

Ingredientes

- 1 rollizo entero
- 500 g de arvejas verdes
- 4 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 morrón rojo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 taza de vino blanco
- 1 cucharada de aceite
- Cilantro picado
- Sal
- Pimienta

Preparación

- **1.** Lavar el rollizo en agua caliente y retirar las escamas con un cuchillo afilado, destripar, lavar muy bien el interior y trozar en cuatro partes, condimentar con orégano, salpimentar a gusto y reposar en frío por 20 a 30 minutos.
- **2.** En una olla mediana cubrir las arvejas de agua y

llevar a hervor a fuego medio, cocinar por 20 minutos o hasta que estén, blandas, a punto, sin que se desarmen. Filtrar el agua y reservar en la olla.

- 3. En una sartén mediana añadir el aceite y calentar a fuego lento, incorporar la zanahoria rallada, el Morrón picado en trozos y la cebolla cortada en pluma, sofreír por unos 10 minutos revolviendo suavemente.
- 4. Verter el sofrito de verduras sobre las arvejas ya cocidas y mezclar suavemente con una cuchara de madera, depositar los trozos de pescado y sobre ellos añadir la taza de vino blanco, tapar la olla y cocinar a fuego lento por unos 20 minutos. Verificar condimentos y corregir si es necesario.
- 5. Servir el arvejado de rollizo en un plato hondo, acompañado con [pan amasado](#), cilantro picado, [pebre](#) o ají ahumado.

Recomendamos

[Arvejado de cordero](#)

[Osobuco arvejado](#)