

Receta de congrio chileno a la cerveza



Receta de congrio a la cerveza

Deliciosa y sencilla receta de [congrío](#) a la cerveza que podrás preparar **otorgando a tus comidas los característicos sabores marinos** de este pescado tradicional de Chile y las cocinas del mundo.

¿Cómo hacer congrio a la cerveza?

Si bien esta receta de congrio a la cerveza **utiliza un estilo claro y ligeramente amargo como lo es la Pilsner habitual** (Cristal, Escudo, Heineken, etc), puedes utilizar experimentar con estilos algo más tostados como Stout o medianamente dulces como Amber Ale.

Información Nutricional

Categoría: [Platos Principales](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 350

Vitaminas: A, B1, B2, B3, E, D

Minerales: Magnesio, Fósforo, Calcio

Preparación: 30 minutos

Cocción: 60 minutos

Raciones: 4 personas

Receta de congrio a la cerveza

Ingredientes

- 4 filetes de congrio colorado
- 12 camarones medianos
- 330 ml de cerveza lager tipo Pilsner
- 2 tomates grandes pelados y picados en cubos
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 cucharada de harina sin polvos de hornear
- 1 cucharada de perejil picado
- $\frac{1}{2}$ cebolla picada finamente
- Sal
- Pimienta

Preparación

- **1.** Limpiar los filetes de congrio y reservarlos en una fuente de cocina amplia. Salpimentar a gusto.
- **2.** Añadir en una olla mediana una cucharada de aceite de oliva, calentar a fuego bajo incorporar la cebolla y el ajo picados y sofreír hasta caramelizar, añadir la

harina, el pimentón y mezclar todo muy bien con una cuchara de madera.

- **3.** Añadir los tomates y revolver, agregar la cerveza y los filetes de congrio, tapar y cocinar por 10 a 12 minutos, rotando cada dos minutos para evitar que se quemen.
- **4.** En otra sartén mediana añadir una cucharada de aceite de oliva y saltear los camarones previamente sazonados con sal y pimienta, un par de minutos, trasladar a la sartén del congrio, ajustar la temperatura y espolvorear perejil, reduciendo por un par de minutos.
- **5.** Servir en plato bajo, con el congrio en el centro, rodeado de 2 a 4 camarones y opcionalmente acompañar con papas cocidas.

Beneficios de consumir congrio

El congrio es rico en vitamina A, la cual **ayuda a mantener nuestra salud visual**, fortalece el sistema inmunitario, sumadas a sus propiedades anticancerígenas.

Su contenido en vitamina D ayuda **a mantener la salud de la piel y el sistema oseo**, además de fortalecer el sistema inmunitario.

(*) Para más recetas con cerveza puedes visitar el sitio especializado [The Beer Times](#)

Recomendamos

[Caldillo de congrio](#)

[Sopa de mariscos](#)