



Dificultad:  
Media



Porciones:  
6



Tiempo:  
45 minutos

## Información Nutricional

Energía:	385 Kcal
Proteínas:	29.0 g
Grasa Total:	8.5 g
Colesterol:	60.0 mg
H. de Carbono:	40.0 g
Fibra Dietética:	3,3 g
Sodio:	340 mg

## CALDILLO DE CONGRIO

### Ingredientes

- 3 Cucharadas de aceite
- 2 Cebollas picadas en pluma
- 6 Papas regulares peladas y cortadas en medias lunas
- 1 Zanahoria rebanada
- ½ Ají cacho de cabra
- 1 Pimentón pelado y cortado en tiritas
- 1 Cucharadita perejil cortado finamente
- 1 Cucharadita de orégano molido
- ½ Cucharadita de ají color
- 6 Presas de congrio colorado
- 4 Tomates regulares pelados y cortados en cubos
- 1 ½ Taza de vino blanco
- 1 ½ Litro de agua caliente
- 1 Tableta caldo de verduras MAGGI®
- Pimienta a gusto

### Preparación

1.- Calienta una cacerola con el aceite indicado y agrega la cebolla con las papas, zanahoria, ají cacho de cabra, pimentón y perejil. Condimenta con orégano y ají color, sofríe durante 2 minutos removiendo de vez en cuando hasta impregnar bien los sabores y los vegetales estén levemente blandos.

2.- Acomoda los trozos de congrio sobre este salteado y luego agrega los tomates cortados en cubos. Vierte de una vez el vino blanco y espera a evaporar solo unos segundos sin remover la preparación.

3.- Vierte toda el agua caliente y agrega de inmediato la tableta de caldo de verduras MAGGI® previamente desmenuzada, cocina a fuego medio semi-tapado durante 15 a 20 minutos sin remover en exceso para no romper los trozos de congrio. Una vez lista sirve de inmediato con perejil o cilantro cortado finamente.