

# Chupín de salmón blanco



**Dificultad:** □□□□□

Tiempo de preparación: 25min , Tiempo de cocción: 35min

Tiempo total: 1 hrs. 0min , Número de porciones: 4

**0** Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

**Autor:** Maria

**Url:** <https://srecetas.es/chupin-de-salmon-blanco>

## Preparación

Limpiar los pescados enteros, cortarlos en rodajas verticales de 3 a 4 cm de ancho (desechar las cabezas y las colas). Cortar en rodajas finas las cebollas, los pimientos y los tomates (a los que se les quitó previamente la piel y semillas). Lavar, pelar las papas y cortarlas en rodajas de aproximadamente 2 cm, cocinarlas en abundante agua con sal, retirarlas cuando estén tiernas pero firmes. Reservar al calor. En una sartén profunda calentar el aceite de oliva, perfumarlo con los ajos, retirarlos e incorporar las cebollas, los pimientos y los tomates, rehogar durante 5 minutos o hasta que estén tiernos. Incorporar el vino, dejarlo calentar unos minutos. Colocar sobre las verduras las rodajas de pescado y cocinarlas 3 minutos de ambos lados.

Sazonar y añadir las hierbas y cubrir con parte del caldo. Dejar cocinar a fuego mediano durante 20 a 30 minutos revolviendo cada tanto y agregando más caldo si fuera necesario. Servir el chupín en una fuente con el acompañamiento de las papas aderezadas con sal, pimienta negra y un toque de aceite de oliva, tomillo y romero. Disfrute! Fuente: Recetas Natura

## Ingredientes

- 2 kgrs. Salmón blanco
- 2 Cebollas grandes
- 2 Cebollas de Verdeo
- 1 Pimiento verde picado
- 1 Pimiento rojo picado
- 2 Tomates pelados en concassé
- 3 diente/s Ajo machacados
- 1/4 taza/s Aceite de oliva
- 500 cc. Caldo de pescado
- 1 vaso/s Vino blanco seco
- 4 Papas medianas
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta
- 1 poco Romero
- 1 poco Tomillo

## Categorías

Un día normal, Día Especial, Costosa, Pescados y frutos de mar, Vegetales, Comida para todos los días, Una cocinera experta, Visitas, Plato Principal

