

# CALDILLO DE CONGRIO

El congrio es un pez con forma de anguila que habita los fondos rocosos de la costa chilena desde Arica a Cabo de Hornos. Existe evidencia de que ha sido consumido por miles de años.

Este es un plato típico de la gastronomía chilena. Es tan delicioso y nutritivo que Neruda tuvo que escribir una *Oda al Caldillo de Congrio*. Yo no voy a escribir una oda, pero quizás algún día haga una canción en honor a esta inigualable combinación de aromas y sabores.



## Ingredientes (6 porciones)

- 2 kg de congrio colorado o dorado entero
- 1 litro de agua filtrada
- 1 zanahoria, en rodajas
- 1 limón, en rodajas
- 2 cebollas, en corte pluma
- 3 tomates maduros frescos, en cubos
- 250ml de vino blanco
- Jugo exprimido de 1 limón
- 6 papas medianas, en 4 rodajas a lo largo
- 2 cucharadas de aceite de coco extra virgen prensado en frío
- Sal, pimienta y orégano
- Cilantro picado fino

## Preparación

1. Poner a cocer en una olla con 1 litro de agua la cabeza y la cola del congrio. Agregar la zanahoria, las rodajas de limón. Condimentar con sal, pimienta y orégano a gusto.
2. Hervir la preparación por 30 minutos, colar y reservar el caldo.
3. Cortar el congrio en 6 medallones, remojar en jugo de limón y aliñar con sal.
4. Calentar el aceite de coco en una olla grande. Echar las cebollas y freír hasta que queden transparentes. Agregar los tomates, el vino blanco y el caldo. Revolver y esperar a que hierva para incorporar las papas.
5. Bajar el fuego y colocar los medallones de congrio cuidadosamente en el caldillo. Dejar que continúe hirviendo por 15 minutos.
6. Servir en un plato sopero un medallón de congrio, papas y el caldo con cebolla y tomates. Espolvorear con cilantro fresco picado.