
Nov 18, 2019 | Escrito por Thaina Hernandez | 0

Foto: Nota de Prensa

En Venezuela existe una cantidad enorme de recetas de sopas, cremas, caldos y más! Desde las más sencillas como una sopita de pollo para animarnos el cuerpo débil hasta un buen mondongo, suficientemente complejo de preparar, todas estas resultan fundamentales en nuestra gastronomía popular.

Muchas veces las acompañamos con cazabe o pancitos tostados; las cremas también resultan muy apetecibles, especialmente cuando “llega pacheco”, cuando tenemos frío. Y por supuesto, no nos olvidemos de los hervidos de pescado tan típicos de nuestras costas.

Nueva Esparta, como uno de los estados vinculados a los productos del mar, cuenta con una deliciosa gastronomía basada en el pescado fresco y salado, así como de mariscos preparados.

El plato típico por excelencia es el sancocho de pescado (hervido de pescado con tubérculos criollos y ají dulce). Entre los pescados, se aprecian el mero, el pargo, el carite, el corocoro, el jurel y la lamparosa, los cuales generalmente se comen fritos; sin embargo, se puede degustar su exquisito sabor en hervidos, tal es el caso de la siguiente receta “Hervido de lamparosa”, la cual además de ser rica es saludable.

El consumo de pescado tiene un gran valor nutritivo, proporciona proteínas de calidad y una amplia variedad de vitaminas y minerales, como las vitaminas A y D, fósforo, magnesio, selenio y yodo en el caso del pescado de mar. Sus proteínas son de fácil digestión y complementan favorablemente las proteínas cotidianas, aportadas por los cereales y las legumbres.

Ingredientes:

1 kg lamparosa.

2 limones.

½ taza ají dulce.

½ taza de cebollín.

250 g. de ñame.

250 g. ocumo.

250 g. yuca.

250 g. plátano verde.

2 ½ tazas jojoto.

2 Cdta. de sal.

Preparación:

Frote el pescado con limón, enjuáguelo y póngale la sal. En una olla grande con agua, coloque el ají dulce y el cebollín picaditos, los tubérculos píquelos en trozos y la lamparosa. Lleve a hervor y cocine por 30 minutos aproximadamente. Agregue el pescado encima de los tubérculos, sin revolver. Añada el resto de la sal y cocine hasta que el pescado esté listo, pero firme. Deje reposar y sirva.

Aportes nutricionales (1 persona):

Calorías: 268,8 Kcal.

Proteínas: 23,47 g.

Grasas: 2,61 g.

Hidratos de carbono: 15,60 g.

Contenido Relacionado: [Deleitete con una sopa de crema de pollo y vegetales](#) [1]

Categoría:

- [Recetas](#) [2]

Addthis: [3] [3]

- [email](#) [4]
- [facebook](#) [5]
- [twitter](#) [6]
- [pinterest](#) [7]
- [whatsapp](#) [8]

Antetítulo: Receta

Del día: No

Créditos: Yvke Mundial / Correo de Orinoco

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://radiomundial.com.ve/article/prepara-un-hervido-de-lamparosa-estilo-margarite%C3%B1o>

Links:

[1] <http://radiomundial.com.ve/article/deleitete-con-una-sopa-de-crema-de-pollo-y-vegetales>

[2] <http://radiomundial.com.ve/categoria/recetas>

[3] <https://www.addthis.com/bookmark.php?v=300>

[4] <mailto:?subject=Prepara%20un%20hervido%20de%20lamparosa%20estilo%20margarite%C3%B1o&body=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Fprepara-un-hervido-de-lamparosa-estilo-margarite%25C3%25B1o>

[5] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Fprepara-un-hervido-de-lamparosa-estilo-margarite%25C3%25B1o>

[6] <https://twitter.com/intent/tweet?text=Prepara%20un%20hervido%20de%20lamparosa%20estilo%20margarite%C3%B1o&url=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Fprepara-un-hervido-de-lamparosa-estilo-margarite%25C3%25B1o>

[7] <http://pinterest.com/pin/create/link/?url=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Fprepara-un-hervido-de-lamparosa-estilo-margarite%25C3%25B1o&media=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2F%2Ffield%2Fimage%2FHERVIDO-DE-LAMPAROSA.jpeg&description=Prepara%20un%20hervido%20de%20lamparosa%20estilo%20margarite%C3%B1o>

[8] [whatsapp://send?text=Prepara%20un%20hervido%20de%20lamparosa%20estilo%20margarite%C3%B1o http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Fprepara-un-hervido-de-lamparosa-estilo-margarite%25C3%25B1o](whatsapp://send?text=Prepara%20un%20hervido%20de%20lamparosa%20estilo%20margarite%C3%B1o%20http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Fprepara-un-hervido-de-lamparosa-estilo-margarite%25C3%25B1o)