

## CAZUELA DE MARI SCOS



### ***Ingredientes***

- 1 Kilo de langostinos, de camarones, de calamares y de filete de pescado
- 1 Cebolla cabezona roja
- 2 Ramas de cebolla
- 2 Pimentones, uno rojo y verde
- 1 Rama de apio
- 6 Ajíes dulces
- 3 Cucharadas de aceite de oliva
- 6 Tazas de agua
- 2 Cocos grandes
- 8 Tomates pelados
- Cilantro picado, al gusto

### ***Preparación***

Pele los langostinos y camarones (reserve las cáscaras), corte el filete en trozos y salpimiente todos los pescados. Corte finamente todas las verduras, menos los tomates y sofríalas en el aceite de oliva, hasta quedar como una salsa cremosa.

Aparte, ponga a cocinar las cáscaras en el agua por cinco minutos, licúelas y cuélelas y conserve ese caldo. Rompa los cocos con un martillo. Extraiga toda la pulpa y rállela. Para obtener la leche de coco, mezcle el caldo de las cáscaras con la pulpa rallada y exprímala manualmente. Utilice únicamente la leche que suelta, no la pulpa.

Agregue las verduras sofridas y revuelva bien, constantemente a fuego bajo, para evitar que la leche se corte. Licue los tomates y agréguelos a la mezcla anterior, poco a poco. Ya tiene la base de la cazuela.