

Arroz con Bacalao

Centro América y el Caribe

Cuando niña mi abuela hablaba sobre las condiciones económicas difíciles en Puerto Rico, a fines del siglo 19 y principios del siglo 20. Se recordaba ella que en aquellos entonces medio kilo de bacalao costaba 3 centavos. Por muchos años, el bacalao salado se consideraba la comida de los pobres. Hoy en día, su costo es similar a los cortes de carnes y en algunos lugares, es difícil conseguirlo, excepto durante la Cuaresma.

Porciones: 8 Tamaño de una Porción: 1/2 taza

- 1/4 lb filete de bacalao salado
- 1 cda aceite canola
- 1 cebolla mediana, picada
- 1/2 pimiento (chile dulce) rojo, picado
- 2 ajíes dulces, si hay disponibles o 1/2 pimiento verde picado y sin semillas
- 2 tomates pelados y picados
- 2 dientes de ajos, machacados
- 6 aceitunas (enteras o rebanadas)
- 1/2 cda achiote en polvo
- 2 tazas de agua
- 1 taza arroz, grano largo
- 6 tiras de pimientos morrones, estilo español

Intercambios

1 Almidón 1/2 Grasa
1 Vegetal

Calorías140
Calorías de la Grasa . .23
Grasa Total3 g
Grasa Saturada0 g
Colesterol7 mg
Sodio375 mg
Carbohidrato23 g
Fibra Dietética1 g
Azúcares3 g
Proteína5 g

1. Remoje el bacalao en agua fría por lo menos 12 horas. Cambie el agua varias veces. Limpie y parta el bacalao en trozos pequeños.
2. Caliente el aceite en una cacerola mediana a fuego mediano. Sofría la cebolla, pimiento, tomates y ajo por 4–5 minutos. Agrague el bacalao, aceitunas, y el achiote y sofría por 3–4 minutos.
3. Añada agua y hierva. Agregue el arroz, tape, y cocine a fuego lento por 20 minutos. Adorne con tiras de pimientos morrones.