

Empapelados de Pescado

Wrapped Fish

READY IN 35 MINUTES
SERVES 4 PEOPLE



TIPS FROM THE CHEF

This recipe can be modified according to the availability of vegetables at the local farmers market. During summer I love using corn, poblanos peppers, tomatoes, and summer squash as my vegetables. You can also substitute the cod for salmon, halibut, tilapia, or whatever you prefer. Romanesco is believed to be a hybrid between broccoli and cauliflower, if you can not find romanesco then cauliflower would be a delicious substitute.

Ingredients

4 true cod filets (6–8 oz each)
1 pack banana leaves (thawed if frozen)
≈ 1 large head romanesco, cut into florets
≈ 3 medium rainbow carrots, cut into matchsticks
8 oz asparagus
½ small white onions, sliced
8 oz sweet potatoes, diced

For the Marinade

2 chipotle peppers in adobo (individual peppers, not cans)
5 large dried guajillo peppers, deseeded and deveined
1 medium white onion (approx 5.5 oz)
3 cloves peeled garlic
4 whole allspice berries
3 dried or fresh bay leaves
⅔ cup fresh orange juice
½ cup water
⅓ cup lime juice
2 tbsp. salt

Garnish

Pickled onions
Fresh cilantro

Instructions

1. Preheat the oven to 350°F.
2. Combine chipotles, guajillos, onion, garlic, allspice, bay leaf, orange juice, lime juice, salt and water in the blender and run on high until smooth.
3. Coat the fish in the marinade and set aside.
4. Cut banana leaves in 12" x 12" squares, careful to remove the midrib (stems).
5. Place banana leaves in the preheated oven for 45 seconds — 1 minute or until they're foldable without cracking. Color should change to a slightly darker green. Set aside.
6. Lay banana leaves flat on the counter. Add 2 tbsp of marinade to the center of each of the banana leaves. Place the veggies on the marinade.
7. Top the vegetables with the marinated fish.
8. Fold the top and bottom of the banana leaves over the top of the fish. Tuck the left and right sides of the banana leaves under to create a small envelope.
9. Place envelopes on a small sheet tray in the oven for 15 minutes.
10. Cook at 350°F for 15 minutes. Carefully open the banana leaves (it will be hot) to check the fish to see that it has reached desired doneness (temperature should be 145°F and fish should be flaky.)
11. Garnish with fresh cilantro and pickled onions.
12. Serve and enjoy.

Scan this code to watch Chef Valetin Atayde from Mercadito Food Truck prepare this recipe on the spring episode of "What's Cooking."

Pescado envuelto

LISTO PARA SERVIR EN 35 MINUTOS
4 PORCIONES



CONSEJOS DEL CHEF

Esta receta puede modificarse de acuerdo con la disponibilidad de verduras en el mercado de agricultores local. Durante el verano me encanta usar maíz, chiles poblanos, tomates y calabazas. También puede sustituir el pescado bacalao por salmón, halibut, tilapia o lo que prefiera. Se cree que el romanesco es un híbrido entre el brócoli y la coliflor, si no puede encontrar el romanesco, la coliflor sería un delicioso sustituto.

Ingredientes

- 4 filetes de pescado bacalao (de 6 a 8 onzas cada uno)
- 1 paquete de hojas de plátano (descongeladas si están congeladas)
- ≈ 1 cabeza grande de romanesco, cortado en floretes
- ≈ 3 zanahorias arcoíris medianas, cortadas en palitos delgados
- 8 onzas de espárragos
- ½ cebolla blanca pequeña, rebanada
- 8 onzas de papas dulces, cortadas en cubitos

Para la marinada

- 2 chiles chipotles en adobo (pimientos individuales, no enlatados)
- 5 chiles guajillos secos grandes, sin semillas y sin venas
- 1 cebolla blanca mediana (aproximadamente 5.5 oz)
- 3 dientes de ajo pelados
- 4 bolitas de pimienta enteras
- 3 hojas de laurel secas o frescas
- ⅔ de taza de jugo de naranja fresco
- ½ taza de agua
- ⅓ de taza de jugo de limón
- 2 cucharaditas de sal

Adornar

- Cebollas en escabeche
- Cilantro fresco

Instrucciones

1. Deje calentar el horno a 350°F.
2. Combine los chiles chipotles, los guajillos, la cebolla, el ajo, la pimienta, las hojas de laurel, el jugo de naranja, el jugo de limón, la sal y el agua en la licuadora y póngala a velocidad alta hasta que quede molido.
3. Cubra el pescado con la mezcla de marinar y deje un poco.
4. Corte las hojas de plátano en cuadrados de 12" x 12", con cuidado de quitar la parte que divide en medio (tallo).
5. Coloque las hojas de plátano en el horno precalentado durante 45 segundos, 1 minuto o hasta que se puedan doblar sin dañarse. El color debe cambiar a un verde ligeramente más oscuro.
6. Coloque las hojas de plátano sobre una superficie plana. Agregue en el centro de la hoja 2 cucharadas de la mezcla de marinar que no usó. Coloque las verduras sobre la mezcla.
7. Cubra las verduras con el pescado marinado.
8. Doble la parte superior e inferior de las hojas de plátano sobre la parte superior del pescado. Meta los lados izquierdo y derecho de las hojas de plátano debajo para crear un sobre pequeño.
9. Coloque los sobres en una charola para hornear y hornee durante 15 minutos.
10. Cocine a 350°F por 15 minutos. Abra con cuidado las hojas de plátano (estarán calientes) para verificar que el pescado haya alcanzado el punto de cocción deseado (la temperatura debe ser de 145 °F y el pescado debe estar escamoso).
11. Adorne con cilantro fresco y cebollas en escabeche.
12. Sirva y disfrute.

Escanee este código para ver al Chef Valetin Atayde del Mercadito Food Truck preparar esta receta en el episodio de primavera de "What's Cooking/Qué se está cocinando."