

Febrero de 2023, Día Nacional de Jamaica

Brochetas de langostino y mango sobre arroz con coco

El Día Nacional de Jamaica es una fiesta magnífica en mi país. Es una oportunidad para que todos celebremos lo que nos hace únicos, incluida nuestra cultura y nuestro patrimonio. Los jamaicanos suelen vestirse con los colores nacionales, el verde, el dorado y el negro, y se degustan platos tradicionales jamaicanos y productos autóctonos mientras celebramos con la familia y los amigos. Se trata de una comida sencilla para disfrutar del sabor de Jamaica en compañía.

Usain Bolt

Raciones: 4
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes

- Una lata de 400 g de leche de coco (remover todo el contenido hasta que quede una pasta homogénea)
- 1 chile panameño (opcional) (córtalo por la mitad, quítale las semillas y, a continuación córtalo de nuevo en rodajas. Si no te gusta el picante, puedes omitirlo, ya que los chiles panameños son muy picantes).
- 1 lima (ralladura y gajos cortados)
- 2 cebolletas/cebollitas de Jamaica (cortadas en rodajas finas)
- 1-2 cucharadas de pasta de especias jamaicanas
- 200 g de langostinos grandes pelados y crudos (aproximadamente 24); descongelados previamente si estaban congelados
- 300 g de arroz largo
- ½ cucharadita de sal
- 1 mango fresco (corta a ambos lados del hueso para extraer la "carne". Retira la carne restante del hueso. Pela y corta en dados de 2 cm)
- 1 pimiento rojo pequeño (quita el corazón y las semillas y corta en trozos de 2 cm)
- 1 pimiento verde pequeño (quita el corazón y las semillas y corta en trozos de 2 cm)
- 2 cucharaditas de maicena



Brochetas de langostino y mango sobre arroz con coco

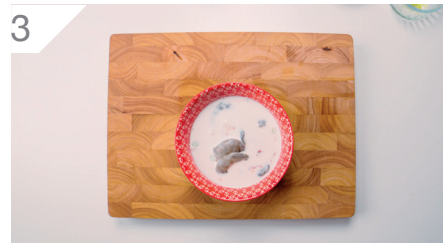
Necesitarás brochetas de bambú o metal (si utilizas brochetas de bambú, remójalas en agua para que no se quemen al cocinarlas).



1 En un bol mediano, mezcla la mitad de la **leche de coco**, la mitad del **chile**, toda la **ralladura de lima** y la mitad de las **cebollitas**, y añade la **pasta de especias jamaicanas** a tu gusto. Añade los **langostinos**, cubre y reserva para que se marinen.



2 Vierte la **leche de coco restante** en una sartén mediana con tapa hermética, rellena la lata vacía con agua (400 ml en total) y añádesela a la salsa, para aprovechar los restos de la lata. Mezcla el **arroz** y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Lleva a la ebullición, cubre bien y cocina a fuego medio durante 10 minutos. Retira la sartén del fuego y reserva otros 10 minutos para que el arroz termine de cocerse en su propio vapor. Déjalo cubierto hasta que esté listo para servir.



3 Escurre los **langostinos** y vierte el marinado en una sartén pequeña. Resérvalo, ya que lo utilizaremos más adelante para preparar una salsa. Ensarta los **langostinos**, el **mango** y los **pimientos** alternándolos en las brochetas previamente humedecidas. Lávate las manos después de manejar el marisco crudo.



4 Pon al fuego una plancha o una sartén grande. Cocina las brochetas a fuego medio-alto durante 5-8 minutos, dándoles la vuelta con frecuencia, o hasta que los **langostinos** estén completamente rosados y cocinados y el **mango** y los **pimientos** estén ligeramente carbonizados. Cocina las brochetas en tandas si es necesario, o utiliza una parrilla precalentada o incluso una barbacoa.



5 Mezcla la **maicena** con una cucharada de agua y mézclala con el **marinado previamente reservado**. Pon el cazo a fuego medio-alto y llévalo a ebullición sin dejar de remover. Cocina a fuego lento durante 2-3 minutos hasta que engorde y asegúrate de que esté caliente antes de servir. Prueba, sazónalo y exprime un poco de **zum de lima** si es necesario.



6 Sirve los **langostinos** con el **arroz** y salpica con la **salsa**. Vierte por encima el resto del **chile** (¡si te atreves!) y las **cebollitas**. Acompaña con el resto de **rodajas de lima** y disfruta del sabor del sol caribeño.

Consejos ganadores del chef Usain

Los langostinos se pueden dejar marinar toda la noche en la nevera para que tengan todavía más sabor.
El mango en dados congelado es un buen sustituto del mango fresco; descongélalo y ensártalo en las brochetas



EPSON®