



## Caguamanta

La caguamanta es un platillo distintivo del estado de Sonora, el nombre se deriva de la caguama y mantarraya, debido a que originalmente se realizaba con carne de caguama hasta que está se convirtió en una especie en peligro de extinción y se remplazo por carne de mantarraya y camarones conservando su sabor distintivo.

Una gran ventaja de cambio de la carne de caguama a la de mantarraya, no solo es la conservación de su especie si no que es más sana la mantarraya. La carne de caguama es considerada carne roja, no es pescado y contiene gran cantidad de colesterol.

La carne de mantarraya tiene bajo contenido graso y con un gran aporte nutricional.

### Ingredientes

- 1 kg Mantarraya fresca
- 500 gr Camarones
- 500 gr Tomates salades
- 5 Pz Zanahoria
- 2 Pz Chiles Chilaca
- 3 Pz Apio
- 1 Pz Cebolla morada
- 100 gr Ejote
- 335 ml Clamato
- 1 C Salsa Inglesa
- 1 Pz consomé de camarón
- \* Ajo
- \* Sal



\* Pimienta

+ Aceite

\* Cantidad al gusto

+ Cantidad necesaria

### Pasos de Elaboración

- 1 - Pelar los camarones y reservar las cascarras y las cabezas.
- 2 - En una olla poner a hervir 5 litros agua, cuando este hirviendo agregar las cascarras y las cabezas de camarón para hacer un tipo consomé.
- 3 - Cuando las cabezas hayan cambiado de color, retirar el caldo del fuego y colar para extraer todo el consomé resultante.
- 4 - Cortar la mantarraya en cubos de 2".
- 5 - Lavar los tomates, apio, cebolla y pelar la zanahoria.
- 6 - Cortar las zanahorias, la cebolla, el apio en cubos de 2".
- 7 - En una olla poner a cocer los tomates.
- 8 - Rescoladar y limpiar los chiles.
- 9 - Licuar los chiles limpios con los tomates cocidos.
- 10 - En un sartén poner a calentar aceite, agregar la mantarraya, buscando quede bien doradita
- 11 - Retirar la matarraya y agregar los camarones.
- 12 - Poner el caldo de camarón al fuego de nuevo, tan pronto hierva agregar la mantarraya y los camarones.
- 13 - Agregar el tomate licuado.
- 14 - Agregar las verduras(Cebolla, Zanahoria y Apio).
- 15 - Agregar el clamato y la salsa inglesa.
- 16 - Sazonar agregando el cubo de camarón, sal y pimienta.
- 17 - Cuando la zanahoria este cocida, agregar los chiles y retirar del fuego.
- 18 - Sirve al gusto y disfruta!