Caballa en escabeche

Nombre de la receta

Caballa en escabeche

Tiempo

1 Horas

Dificultad

Media

Personas

3

Alérgenos

Gluten

Pescado

Descripción

Escabeche de caballa con cebolla y zanahorias

Lugar originario de la receta

España

Ingredientes

- 3 caballas de ración
- 1 cebolla
- 5 dientes de ajo

- 2 zanahorias
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 vaso de vinagre
- 1 vaso de vino blanco
- 1 taza de harina
- al gusto de sal
- al gusto de pimienta
- 1 vaso de aceite de oliva

Pasos

1 En la pescadería donde compramos nuestra caballa, pedimos que nos la limpien y le quiten la raspa central. Si tenemos mucho tiempo, intentamos quitar todas las espinas restantes nosotros. Si no, lo hacemos tal cual. En primer lugar, lavamos bien nuestros lomos de caballa. A continuación, salpimentamos al gusto y enharinamos. En una sartén ponemos el aceite y las freímos por ambos lados sin pasarlas.

2 Una vez fritas, las sacamos y reservamos. Si queremos podemos tenerlas sobre papel absorbente para evitar el exceso de aceite.

3 Colamos el aceite de freir y lo ponemos en una cazuela u otro recipiente y calentamos. Cuando esté caliente añadimos la cebolla picada en juliana y las zanahoria cortada en rodajas.

4 Cuando están un poco pochadas, añadimos los ajos enteros y con una raja en el centro, las dos hojas de laurel y el pimentón y lo rehogamos todo un momento.

5 Ahora añadimos el vino y dejamos evaporar un poco el alcohol. A continuación añadimos el vinagre y esperamos unos 5 minutos. Ahora introducimos las caballas y echamos un poquito de agua para cubrir. Dejamos hervir a fuego medio durante 8 minutos aproximadamente y ya tenemos listas nuestras ricas caballas.

Observaciones o consejos

Esta comida, como todos los escabeches, estará más rica los días siguientes a su elaboración.

Autor

Matilde Linares