Melva en escabeche

Nombre de la receta

Melva en escabeche

Tiempo

1.5 Horas

Dificultad

Media

Personas

4

Alérgenos

Pescado

Descripción

Rodajas de melva en escabeche clásico.

Ingredientes

- 1 Kilo de melva
- 1 cebolla mediana
- 6 dientes de ajo

- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de pimienta en grano
- 1/2 vasos de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 vasos de vino montilla
- 1/2 vasos de vinagre de vino bueno
- al gusto de sal
- 1 cucharadita de pimentón dulce

Pasos

1 Lavamos las rodajas de melva con dos o tres aguas para quitarles la sangre. Es conveniente tenerlas un rato con agua muy fría o con cubitos para que se limpie mejor.

2 En una sartén con un poco de aceite doramos las rodajas de melva (previamente sazonadas por los dos lados). Sacamos en una fuente y reservamos.

3 En un recipiente de base ancha, echamos unas cucharadas de aceite y añadimos los ajos y la cebolla picaditos y pochamos.

4 Cuando estén pochados, echamos el vino, el vinagre, el aceite restante, la hoja de laurel, el pimentón y la pimienta en grano.

5 Cuando hierva un minuto a fuego medio, introducimos las rodajas doradas de melva. Si no están cubiertas añadimos un poquito de agua. Dejamos cocer a fuego medio durante 10 minutos. Con cuidado, damos la vuelta a la melva y dejamos otros 10 minutos a fuego medio. Probamos y rectificamos de sal y ya tenemos nuestro escabeche de melva para emplatar.

Observaciones o consejos

El escbeche hace que estos platos duren durante bastante tiempo en el frigorífico. Es un plato que se puede comer caliente o frío.

Autor

Matilde Linares