

Caballa al horno



Nombre de la receta

Caballa al horno

Tiempo

1 Horas

Dificultad

Sencilla

Personas

2

Alérgenos

Pescado
 Sulfito

Descripción

Caballa al horno con patatas, tomate y cebolla y picada de ajo y perejil

Ingredientes

- 2 caballas de ración
- 1 patata grande
- 1 tomate grande
- 1/2 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada sopera de perejil picado

- 1/2 vasos de vino blanco
- al gusto de sal
- 150 mililitro de aceite de oliva

Pasos

1 Para preparar nuestra caballa, pediremos en primer lugar en nuestra pescadería que nos las abran por la mitad y nos quiten la raspa central. Primero pasaremos a freír nuestras patatas que habremos pelado y cortado en rodajas de medio centímetro previamente.



2 Cuando las patatas están doradas sin que lleguen a estar fritas del todo por dentro, las ponemos en una bandeja de horno formando una cama y salamos ligeramente.



3 Sobre las patatas pondremos el tomate partido en rodajas y la cebolla cortada en juliana. Volvemos a salar ligeramente.



4 Sobre lo anterior colocamos las caballas con la piel hacia abajo y pasamos a hacer un majado con los dientes de ajo y el perejil picadito. Cuando lo tenemos bien majado añadimos el vino. Con una brocha extendemos el majado sobre las caballas y vertemos el vino. Salamos muy ligeramente la caballa.



5 Introducimos nuestra bandeja al horno a unos 180°C durante 25 a 30 minutos aproximadamente. Lo sacamos y ya tenemos listo saludable plato.



Observaciones o consejos

No hay observaciones o consejos.

Autor

Matilde Linares