

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 freír 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