

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

### Autor

Matilde Linares