

Caballa en escabeche



Ingredientes para 4 personas

- 4 Caballas
- 2 Cebollas tiernas
- 2 Zanahoria
- 8 dientes de Ajo
- 1 rama de Tomillo
- 125 mililitros de Vino blanco
- 60 mililitros de Agua
- 60 mililitros de Vinagre de manzana
- 1 hoja de Laurel
- 1 pizca de Sal
- 12 bolas de Pimienta negra en grano
- 300 mililitros de Aceite de oliva

Preparación

- 1) Limpiar la caballa muy bien, sin espinas dejándola en lomos. A veces, aunque se desaproveche más carne lo más fácil es partir el lomo grande en dos desperdiciando toda la zona de la carne que hay al lado de las espinas centrales. Quitar la piel.
- 2) Elegir un recipiente hondo, ya que el escabeche tendrá que cubrir el pescado.
- 3) Calentar el aceite. Aplastar los dientes de ajo (con piel) y añadirlos. Corta las cebolletas en juliana y agrégalas. Rehogar un poco hasta que se doren un poco. Pela las zanahorias, cortarlas en juliana fina e incorpóralas. Rehógalas durante 2-3 minutos.
- 4) Verter el agua, el vino y el vinagre. Añadir los granos de pimienta, el laurel y el tomillo. Cocinar el escabeche durante unos 10 minutos.
- 5) Salpimentar la caballa y agregarla con cuidado al escabeche, en el momento que cambie el color (unos segundos), girar los lomos, apagar el fuego y tapar la cazuela. De esta manera el calor residual acabará de cocinar el pescado y quedará jugoso y buenísimo.
- 6) Dejar reposar y una vez tibio servir con las verduras al lado.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 902,22 Kcal.; Proteínas: 30,95 g; Hidratos de carbono: 10,68 g;
Grasas: 79,05 g;

Comentario nutricional

La valoración nutricional de este plato aparece disparada en kilocalorías, pero hay que tener en **cuenta que el aceite empleado** para hacer el escabeche **no será consumido por los comensales.**

Comentario gastronómico

El escabeche tradicionalmente se ha realizado con el objeto primordial de conservar el pescado mediante su inmersión en un medio ácido como es el vinagre de vino. Convirtiéndose en un método tradicional de conservación del pescado.

Se suele realizar con pescado azul: atún., bonito, caballas, sardinas, etc. y también con carnes de caza como las perdices

Podemos emplear la caballa en escabeche para hacer tostas, ensaladas, aperitivos, etc.

Se puede servir tibio, calentando las verduras, pero no el pescado ya que sino quedará muy reseco.