

Será por recetas



Caballa escabechada

Tapas y Pinchos, Recetas fáciles

 4 Personas

 40 Minutos

 Fácil

 Enviada el 23/05/2012

Ingredientes

- 3 cebollas rojas
- 2 dientes de ajo
- 1 bulbo de hinojo pequeño
- 2 zanahorias
- 8 filetes de caballa fresca
- 275 ml de aceite de oliva virgen
- 2 hojas de laurel
- 2 guindillas secas
- 300 ml de vinagre de jerez
- 1 cucharada de semillas de cilantro

Elaboración

Primero pelar las cebollas y los ajos. Cortar las cebollas en aros finos y picar.

Lavar el hinojo, cortar por la mitad y cortar en láminas. Pelar las zanahorias, desechar las puntas y cortar en rodajas finas.

Poner los filetes de pescado en la rejilla del horno con la piel hacia arriba y untar de aceite. Asarlos durante 5 minutos bajo el gratinador precalentado, hasta que la piel este crujiente. Reservar

Calentar el resto del aceite en una sartén y freír la cebolla hasta que se dore un poco. Agregar la zanahoria, el laurel, el ajo, la guindilla, el hinojo, el vinagre y el cilantro. Tapar la sartén y cocer a fuego lento durante 10 minutos, hasta que la zanahoria este tierna pero sin que se deshaga.

Cortar el pescado en trozos, quitando la piel y las espinas que pudiera tener. Pasar a un recipiente que tenga tapa y verter por encima la preparación de la sartén (el recipiente tiene que quedar lleno hasta el borde). Cuando el contenido se haya enfriado del todo, cerrar bien el recipiente.

Dejar el pescado en escabeche en el frigorífico un mínimo de 24 horas. Servir sobre pan tostado.



Autor receta de Caballa escabechada

Esgarraet

 55 Recetas publicadas

 Valoración 4/5

 Miembro desde 22/05/2012