me nuda tierra!

País Vasco

Tiempo	Reposo	Raciones
30'	6h	2

Alérgenos

- Cereales con gluten
- Pescado

Alternativas

- Sin gluten

Caballa en escabeche

Es una receta sencilla y económica pero muy rica en sabor, en proteínas y en ácidos grasos Omega 3

Ingredientes

4 filetes de caballa limpios
Harina de trigo para rebozar
1 zanahoria
3 o 4 dientes de ajo
2 o 3 hojas de laurel
1 cebolla mediana
2 cucharaditas de pimentón dulce
2 o 3 clavos de olor
3 o 4 ramas de tomillo
6 o 7 granos de pimienta
½ vaso de aceite de oliva virgen extra
¼ de vaso de vino blanco (60 ml)
¼ de vaso de vinagre suave (60 ml)
¾ de vaso de agua (180 ml)
Sal y pimienta negra molida

> La caballa se puede sustituir por cualquier otro pescado azul como el bonito del norte, el jurel, la sardina o la melva.

Elaboración

1. Pelar la zanahoria y cortarla en rodajas no muy gruesas. Pelar los dientes de ajo y aplastarlos un poco para que se desgarren. Pelar la cebolla y cortarla en tiras finas.

2. Revisar los filetes de caballa para retirar las posibles espinas que se hayan quedado. Se puede tirar de ellas con unas pinzas.

3. Salpimentar y enharinar los filetes de caballa. Calentar el aceite en una sartén y dorar los filetes por ambos lados.

4. Retirar los filetes, colar el aceite para eliminar los restos de harina y volverlo a poner en la sartén.

5. Rehogar la zanahoria y la cebolla junto con el laurel, el ajo, los clavos, el tomillo y los granos de pimienta.

6. Apagar el fuego. Dejar templar medio minuto y añadir el pimentón. Mezclar y volver a calentar.

7. Añadir el vino, el vinagre y el agua. Mezclar e incorporar también las caballas, con cuidado que no se rompan.

8. Calentar unos 3 o 4 minutos. Retirar del fuego, dejar enfriar y guardar en la nevera hasta el día siguiente para que coja sabor.

La caballa también conocida como sarda o verdel es un pescado salvaje que se captura en el Cantábrico y en el Mediterráneo sobre todo en invierno y en primavera

Alternativas

Para la receta sin gluten se puede utilizar harina de arroz o de maíz.

LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)