



<https://www.mepillasquisando.com>



1039 CABALLAS EN ESCABECHE



INGREDIENTES:

- 6 Caballas de tamaño mediano.
- 1 Plato con Harina.
- 2 Cebollas.
- 2 Zanahorias.
- 2 Hojas de Laurel.
- 6 Dientes de Ajo.
- 1 Cucharadita de Pimentón dulce.
- 1 Cucharada de Pimienta en grano.
- 1 Vaso de Vinagre de Vino.
- 1 Vaso de Agua.
- Sal y Aceite de oliva.

ELABORACIÓN:

Una vez limpias las caballas, las fileteamos y quitamos las espinas, les ponemos sal y las pasamos por harina, ponemos una sartén al fuego y con aceite las doramos ligeramente, sacamos y reservamos. En el mismo aceite pochamos la cebolla cortada en juliana, los ajos con piel y con un corte, el laurel, la pimienta y las zanahorias en rodajas. Cuando cambie de color la cebolla, ponemos una cucharadita de harina y el pimentón, cocinamos unos 2 minutos procurando que no se queme el pimentón, pues amargaría. Añadimos el vinagre y un vaso de agua y dejamos que hierva, ahora incorporamos las caballas y dejamos cocer unos 5 minutos. Si queremos conservarlas, las metemos en botes con ese caldo, tapamos y ponemos al baño maría. De esta forma nos aguantarán un par de meses.

<https://www.mepillasquisando.com>