

## CABALLAS EN ESCABECHE

### Ingredientes:

Caballa (o el pescado que prefieran)  
Aceite de oliva 2 vasos  
Vinagre de vino 1 vaso  
Laurel 2 hojas  
Pimienta negra 1 cda.  
Romero 1 cda.  
Ajos 1 cabeza  
Sal c/n  
Harina c/n  
Aceite para freír

### Preparación del pescado:

Dejar las caballas en agua fría con hielo 30 minutos aproximadamente para lograr que la carne se ponga bien firme.

Secar con papel muy bien los filetes.

Cortar el pescado en trozos pequeños para que se puedan guardar en los frascos herméticos y tengan mejor presentación al momento de servir.

Echar sal y enharinar los trozos de pescado.

Freír en aceite bien caliente. Una vez fritos, retirar y reservar.

### Preparación del escabeche:

Colocar en una olla 2 vasos de aceite a calentar.

Pelar la cabeza de ajo y cortar finamente.

Cuando el aceite esté tibio echar los ajos, el laurel, la pimienta y por último el romero.

Agregar el vaso de vinagre y dejar hervir por 10 minutos.

Pasado este tiempo incorporar el pescado frito y cocinar por 5 minutos más.





## **Envasado:**

Previamente habremos esterilizados los frascos.  
Para envasar y guardar debemos tener los frascos y el  
pescado calientes.

Envasar y cerrar.

Dejar enfriar y guardar en la nevera.

Si quieren guardar el pescado por bastante tiempo,  
cocinar los frascos sumergidos en abundante agua  
caliente, quedando cubiertos completamente,  
durante 20 minutos.

¡Hasta la próxima!