



Receta: Restaurante Casa Ojeda

27

Caballa escabechada

Ingredientes: para 4 personas

- 2 caballas grandes (los lomos)
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 puerro pequeño
- 1 zanahoria pequeña
- 5 cl de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de bodega
- 1 cucharada de vino blanco

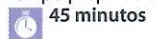
Dificultad: baja



Precio: bajo



Tiempo preparación:



Menú para Celfacos:
apto

Modo de elaboración

Cortamos la totalidad de las legumbres en una juliana fina, sofreímos muy despacio hasta que ablanden. Seguidamente freímos los lomos de la caballa (sin espinas) en este mismo sofrito.

Hecho esto y sin dejar de freír incorporamos el vinagre y el vino y dejamos que hierva durante unos minutos lentamente, probamos de sal y lo dejamos enfriar para servirlo frío.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Casa Ojeda: La caballa es un pescado de temporada, en esas fechas está muy bien de precio y se adapta para ser escabechado. Lo podemos servir con verduras como una ensalada. Probar de acidez de vinagre y si lo encontramos fuerte le incorporamos una pizca de agua.



Sugerencias del pescadero

Es rica en ácidos grasos omega-3 que contribuyen a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre y a hacer la sangre más fluida, lo que disminuye el riesgo de formación de coágulos o trombos.

Valores nutricionales de la Caballa

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
16,85	9,48	175,00

El mejor pescado y marisco de Burgos,
en las pescaderías asociadas a **mipesbur**

COMO:



c/. Esteban Saez Alvarado, 33
tel. 947 471 535
c/. Fco. Granmontagne, 3-5 (Galerías Alonso)
tel. 947 210 490



c/. Calleja y Zurita, 10
tel. 947 271 303

