

CABALLA EN ESCABECHE



| Fácil



| 30 min.



| 4 raciones



| 2,50 €/ración

INGREDIENTES

- 1 kg caballa
- 5 ajos
- 1 vaso de vinagre de manzana
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 hojas de laurel
- Sal



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Caballa en rodajas de 3 cm de grosor. Poner un poco de sal y sofreír hasta que quede dorada.
2. Picar los ajos en un mortero con un poco de sal. Añadir el vinagre al mortero.
3. Añadir, a la sartén donde se ha dorado el pescado, la mezcla de ajo, vinagre y laurel, dejar consumir a fuego que permita ebullición. Hasta que el vinagre se consuma.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
por ración	360 Kcal	1,4 g	1,3 g	23,9 g	6,3 g	29,5 g	0,1 g	1,6 g



SALUD+SOSTENIBILIDAD+CONOCIMIENTO

- Utiliza todas las partes del pescado que sueles tirar a la basura cuando lo limpias en casa o en la pescadería (cabeza, piel y espinas), así como cascara y cabezas de gambas, para hacer un caldo casero que puedes congelar y utilizar cuando necesites. También puedes congelar los restos y hacer el caldo cuando tengas la cantidad suficiente.
- Para tener ajo siempre en buen estado, puedes optar por pelarlos y ponerlos en un envase de vidrio en la nevera o pícalos y guárdalos en una bolsa de congelación en el congelador. ¡NO VOLVERÁS A TIRAR AJOS A LA BASURA!
- El pescado lo puedes cambiar según disponibilidad por temporada. (consultar calendario de temporada de pescado).
- El pescado azul tiene un gran valor nutritivo gracias a la grasa insaturada rica en ácidos grasos esenciales omega 3. Además, es una fuente de vitaminas y minerales, y rico en proteínas de alto valor biológico.