



Escabeche de caballa con naranja

Ingredientes (para 1 ración)

- 125 g de filetes limpios de caballa (o sardina, jurel, boquerón...)
- 1 zanahoria pequeña
- 1 cebolla tierna
- 3 dientes de ajo
- 6 c/s de vinagre de vino blanco o de manzana
- 1 rama de romero
- 1 rama de tomillo
- 1 hoja de laurel
- 4-6 granos de pimienta negra
- 1 naranja
- 1 limón
- Agua
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Pelar y cortar la cebolla y la zanahoria en juliana fina. Pelar los ajos y laminar. Añadir la piel de media naranja y de medio limón (bien limpias).
2. Disponer las verduras y las aromáticas (romero, tomillo y laurel) en un envase apto para microondas con cuatro cucharadas de aceite de oliva, el zumo de naranja y la pimienta. Tapar y cocer a máxima potencia durante dos minutos.
3. Sacar el envase del microondas y añadir el vinagre y dos cucharadas de agua. Remover y cocer un minuto. Poner a punto de pimienta y reservar.
4. Cortar los filetes de pescado a porciones y sumergirlo en el escabeche. Cocer durante dos minutos a máxima potencia.
5. Retirar el envase del microondas y dejarlo reposar sin destapar hasta que esté tibio.
6. Dejar reposar el conjunto un día en la nevera para que el pescado se impregne de todos los sabores del escabeche.