

RECETAS ASEMIEL

Caballa escabechada a la miel de milflores

Ingredientes

- Caballas de tamaño mediano, una o dos por ración
- Cebollas, Zanahorias, vinagre, sal
- Aceite virgen extra de oliva
- Pimienta negra recién molida
- Clavo de olor
- Palillos de madera

Tiempo de elaboración: **20 minutos**

Elaboración

Se cortan los dos filetes de la caballa, que se salpimentan al gusto por la parte de la carne y se les añade un chorrito del aceite virgen extra de oliva, dejándolos que se tomen unos 10 minutos.

Se cortan las cebollas y las zanahorias en tiras de 1 cm. de anchas y se echan en un cazo con agua, que se sala al gusto y se dejan hervir hasta que la cebolla comience a cambiar ligeramente de color.

Se añade una parte de un buen vinagre de vino por cada dos de agua que tuviera el cazo.

Se añaden al cazo unos clavos de olor, pocos, un par de ellos por cada 3 caballas, y un poco de pimienta negra recién molida.

Mientras, se enrollan los filetes de caballa, con la piel hacia fuera, y de la cabeza hacia la cola, y se atraviesan con un palillo para que mantengan la forma.

Se colocan los filetes enrollados en el cazo, han de quedar totalmente sumergidos, y se hierven durante unos 6-7 minutos.

Se sirve frío o caliente, los filetes escurridos, con la cebolla y la zanahoria como guarnición.

