

## CABALLA EN ESCABECHE CON CHIPS DE BONIATO Y VERDURAS



### Ingredientes para 4 personas:

- 4 caballas tamaño medio
- 10-12 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 2-3 boniatos
- 3 patatas
- 2 cebolletas
- 150 ml vino blanco
- 150 ml vinagre
- 1 vaso de agua
- Aove
- 3 hojas de laurel
- 1 cucharada de pimienta en grano
- Pizca de pimienta en polvo
- Sal
- Comino
- perejil

## **PREPARACIÓN:**

1. Tenemos que hervir unos 300 ml de aove con vinagre y vino
2. Agregamos los granos de pimienta y las hojas de laurel
3. Introducimos el pimiento rojo, las patatas, los ajos y las cebolletas (todo cortado y limpio)
4. Sazonamos y cocinamos todo a fuego lento durante unos 15-20 min
5. Pasado el tiempo, retiramos la verdura del escabeche y colamos
6. Sacamos los lomos de caballa y bien limpios, salpimentamos y colocamos en una fuente vertiendo el escabeche por encima
7. Horneamos a 190º durante 5 min
8. Dejamos reposar durante 10 min
9. Para finalizar, pelamos los boniatos y los cortamos en lonchas con la ayuda de una mandolina
10. Salpimentamos y añadimos un poco de comino al gusto
11. Freímos los boniatos (si es con una freidora de aire mucho mejor)
12. Emplatamos colocando los lomos con la verdura y las chips de boniato y rociamos con el escabeche y un poquito de perejil picado.

***Espero que os guste... ya hacía tiempo que me habían pedido alguna receta de pescado y he elegido este por su gran aporte nutricional, tiene un sabor sensacional y no es de los más caros.***

***Resaltar de él, pescado azul rico en Omega 3, potasio, hierro y magnesio; así como vitaminas del tipo A, E y D***

***Unos 100 gr aportan 180 kcal de las cuales 12 gr son grasas y 19 gr proteína.***