

Caballa al horno



¿Que necesitamos?

- 5 caballas medianas = verdes = xardas = rinchas
- Medio pimiento rojo, 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo, perejil
- 1 limón, sal
- Aceite de oliva



Preparación:

- Limpiamos el pescado: quitamos cabeza y tripas. Nuestra misión es quitarle la espina del medio para hacer lomos. Cortamos desde el rabo a la cabeza y desde el lomo hasta la tripa. Después de filetear todo el pescado cortamos en tacos finos la cebolla, pimiento, ajo y perejil.
- En la fuente de horno echamos sobre un chorro de aceite de oliva la cebolla y pimiento, luego ponemos la mitad del pescado ajo, perejil y un chorrillo de limón, lo cerramos y ponemos ajo, perejil y limón por encima.
- Echamos sal y un chorrillo de aceite sobre los lomos.
- Horneamos a 200°C durante unos 15 minutos.
- Mientras hacemos una salsa en un vaso ponemos 4 cucharadas de agua hirviendo, 1 cucharilla de pimentón dulce y un sobre de azafrán, lo echamos por encima del pescado en cuanto lo quitamos del horno.
- Lo acompañamos de una guarnición y servimos.



Detalles a tener en cuenta

- La caballa también se llama xarda, verdel o rincha.



Un truco

- A los 5 minutos podemos abrir el horno, con cuidado de no quemarnos, y echarle un chorrillo de coñac o vino blanco por encima del pescado.