

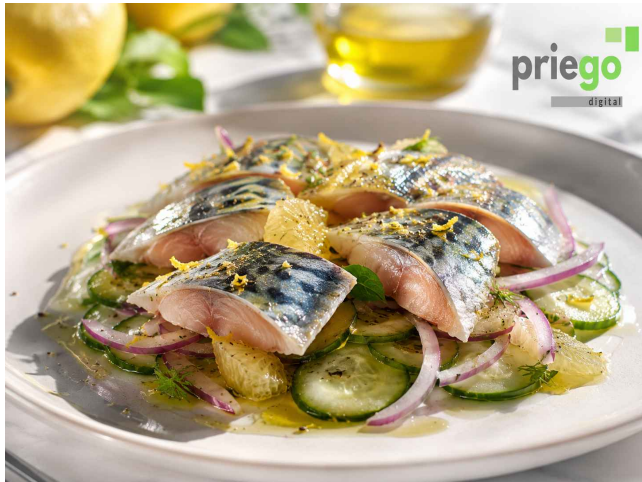
OCIO/ESPECTÁCULOS | ¿Qué comemos mañana?

Caballa marinada con cítricos y ensalada de pepino

Pescado azul, frescor y un aliño con carácter

Redacción/Priego Digital

Domingo 30 de septiembre de 2018 - 09:00



Como ayer bastante tuviste con sobrevivir al día, mañana puedes permitirte una receta que parece más complicada de lo que realmente es. La caballa es un pescado azul sabroso, económico y muy de temporada, con una carne intensa que agradece la acidez del limón y la naranja. El pepino refresca y limpia el paladar, mientras el AOVE redondea el conjunto.

Las marinadas nacieron como forma de conservar y suavizar pescados, pero hoy se usan también para aportar matices y textura. Esta receta adapta esa tradición a una cocina doméstica actual: pocos

ingredientes, algo de reposo y mucho sabor.

Origen e historia

Inspirada en las preparaciones mediterráneas de pescado azul marinado, cercanas al escabeche suave y a los aliños fríos de verano.

Nivel de la receta: Cocinillas

Ingredientes

- 4 lomos de caballa limpios
- Zumo de 1 limón
- Zumo de media naranja
- Ralladura de limón
- 1 pepino
- ½ cebolla morada
- Perejil fresco
- 70 ml de AOVE Rincón de la Subbética, elegido por su intensidad y capacidad para acompañar pescados azules
- Sal
- Pimienta

Elaboración

1. Congela previamente la caballa si va a tomarse poco cocinada.
2. Corta los lomos en trozos medianos.
3. Marina con limón, naranja, sal y pimienta durante 20-30 minutos.

4. Corta el pepino y la cebolla muy finos.
5. Sirve la caballa con la ensalada.
6. Termina con AOVE y perejil.

Recomendaciones y tips

No alargues demasiado la marinada: el cítrico puede endurecer el pescado.