



La Caballa

La caballa es un pescado azul conocido también con el nombre de sarda o verdel. Es muy apreciado por su sabor y por la consistencia de su carne, además, estamos en plena temporada de pesca, y, por ende, en Cuaresma.

Así es que, vamos a hablar de este pececito que lleva ya bastante tiempo en nuestras mesas, bien fresco, bien en "latilla".

La caballa se encuadra dentro del grupo de los pescados azules, ricos en omega 3 y cardio saludables de pro. A la hora de adquirir la caballa, conviene decantarse por los de menor tamaño porque se consideran los de mejor calidad.

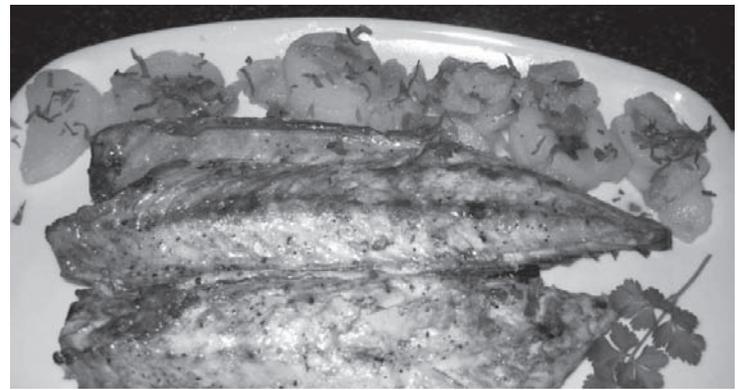
La mayor parte de las caballas capturadas se destinan a la elaboración de conservas, que también puede añadirse a un buen

número de preparaciones como pipirranas, ensaladas, tortillas, huevos rellenos, empanadas, etcétera.

Si se consume fresca, la caballa admite prácticamente las mismas aplicaciones que las sardinas o las anchoas. Los ejemplares más grandes se pueden cocinar al horno igual que el jurel; abierto el pescado de par en par, apoyado sobre la piel y espolvoreada de ajos, perejil, limón y aceite. Resulta deliciosa asada con patatas panaderas o pimientos verdes. Una presentación original es asar la caballa en papillote con bolsitas de verduras cocinadas al horno. A la parrilla con salsa vinagreta, o a la plancha junto a una cebolla o salsa de ajo. Admite muy bien las preparaciones que no exigen mucha grasa y resulta muy jugosa. La caballa frita adquiere un sabor único espolvoreada con especias (perejil, perifollo, estragón, eneldo, albahaca, laurel...) o si se acompaña con una salsa suave de tomate.

Cada vez es más frecuente encontrar en el mercado caballa ahumada, idónea para canapés. Un acompañante muy consumido en países del centro y norte de Europa es el chocroute (col fermentada) con caballa ahumada.

Otras recetas que destacan por su tradición son la caballa con salsa bilbaína (asada y acompañada de una salsa elaborada con ajo, aceite de oliva, guindillas, perejil y vinagre), y, por la originalidad de su preparación, la caballa marinada (el pescado, limpio se introduce en un frasco con especias, cebollas y zanahorias, crudas y partidas en trozos



pequeños. Conservamos así durante unas horas. Después, se vierte vinagre hervido con azúcar sobre la caballa hasta que la cubra y se conserva en un sitio fresco. Los sabores de los condimentos que forman parte del marinado van impregnando el pescado para obtener una conserva con un sabor único).

Nosotros vamos a optar por algo más tradicional, el Guiso de caballa con patatas, que cunde mucho más y, con las mismas piezas, comemos todos.

Ingredientes:

- Una caballa
- 2 patatas
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de pimentón
- 3 cucharadas de aceite virgen extra
- Sal
- 1 rebaná de pan de cruz
- Caldo, para el que necesitaremos:
 - 1 litro de agua
 - La cabeza y la cola de la caballa
 - 1 zanahoria
 - 1 Cebolla
 - 1 rama de apio o de perejil
 - 1 diente de ajo

Elaboración:

Preparamos primero el caldo poniendo todos los ingredientes juntos a cocer durante media hora. Mientras el caldo se cuece preparamos el resto de ingredientes.

Cortamos la caballa en rodajas y la sazonamos con sal. Lavamos y cortamos las patatas en rodajas gruesas o trozos regulares. Cortamos en trozos el pan. Pelamos y cortamos finamente la cebolla y la sofreímos en una sartén con el aceite de oliva virgen extra. Una vez sofrita, le añadimos la cucharadita de pimentón y reservamos.

Colamos el caldo y lo ponemos en la olla. Cuando empieza a hervir, añadimos el sofrito de cebolla, las patatas y el pan. Sazonamos con sal y tapamos la olla dejándola cocer hasta que las patatas estén tiernas.

Por último, abrimos la olla, introducimos las rodajas de pescado en ella y dejamos que de todo junto un pequeño hervor. Dejamos reposar unos minutos y ¡a disfrutar de una comida deliciosa y saludable!.

El mismo guiso lo podemos hacer con atún o bonito, todos ellos de la misma familia. Además podemos aromatizar el plato con alguna hierba, según gustos.



La Cocinilla



Sonreír ahora
es muy fácil

CLÍNICA DENTAL
«Santo Tomás»

C/ Santo Tomás, 32 - Teléf.: 926 350 235 - VILLANUEVA DE LOS INFANTES

Visite nuestra web: www.innovaciondental.es



INNOVACIÓN DENTAL
VILLANUEVA DE LOS INFANTES

TODAS LAS ESPECIALIDADES