

Receta Cepesca: Empanadilla casera de caballa

Empanadilla casera de caballa:

Este viernes vamos a elaborar una empanadilla de caballa. Y si queremos un acompañamiento rico que podremos usar durante el verano: Ensalada y vinagreta de miel.

Ingredientes: (para 4 personas)

Para la empanadilla de caballa:

- 2 caballas
- 1 cebolla picada
- Aceite de oliva
- Tomate natural entero (una lata pequeña)
- 2 gr. de tomillo
- 2 dientes de ajo
- Pasta para empanadillas
- 1 cucharada de azúcar
- Papel de cocina

Para la ensalada y la vinagreta de miel:

- 250 gr. de lechuga fresca
- 2-3 tomates maduros
- 1 cebolla cortada en juliana
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de jerez
- 2 cucharadas de miel
- 50 gr. de piñones

Elaboración:

Para la empanadilla de caballa:

Picamos la cebolla muy pequeñita, ponemos una sartén con aceite y echamos la cebolla. A fuego medio la freímos y le añadimos tomillo.

Ponemos los tomates enteros, sin añadir el agua de la lata y tras un buen rato a fuego lento, añadir la cucharada de azúcar para corregir el punto de acidez.

Limpiar las caballas y quitarles las espinas para conseguir los lomos limpios. La desmigamos.

En una sartén, freír los ajos con abundante aceite.

Retirar del fuego y quitar los ajos. Incorporar los lomos y, una vez fritas, dejar enfriar para conseguir el confite de caballa.

Rellenar la pasta de las empanadillas con la caballa desmigada y mezclada con el guiso de tomate. Cerrar la empanadilla y freír.

Retirar las empanadillas del aceite y escurrirlas con papel de cocina absorbente.

TRUCO: si queremos que las empanadillas queden con las rayitas típicas de los profesionales, hacer las rayas con un tenedor.

Colocar una hojita de perejil para la presentación.

Para la ensalada de acompañamiento:

Hacer una ensalada tradicional de tomate, lechuga y cebolla. Cortar y mezclar.

Elaborar la vinagreta mezclando: aceite, vinagre, miel y los piñones.

Listo para comer.



Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita www.cepesca.es