# Caballa en escabeche

**Ingredientes:**

* 2 caballas -(4 lomos enteros). Cada lomo se corta en dos trozos.
* Cebolla cortada por la mitad y cortada en medios aros algo finos.
* Ajos 4 cortados por la mitad
* Zanahoria cortada en finas rodajas
* Una taza de vinagre de manzana
* La misma taza de vino blanco
* La misma cantidad (una taza) de agua
* Sal y pimienta
* Harina para enharinar los lomos de caballas
* Aceite de oliva para freír tanto las verduras como las caballas, no se pone mucha cantidad.

**Elaboración**:

* 2 sartenes una más grande que la otra, se ponen al fuego con aceite de oliva al mismo tiempo.
* En el grande se puede freír las verduras: (cebolla/ajo y zanahoria), una vez fritas, salar, (se puede añadir pimienta a gusto) a continuación se añade el vinagre, el vino blanco y el agua y se deja hervir unos 5 minutos.
* En la mediana para sellar (freír poco/ dorar poco por las dos caras) los lomos de caballas enharinados, una vez fritos se ponen en un plato. El aceite frito de los mismos se añade a las verduras, la harina espesa algo el caldo y a continuación se añaden los lomos fritos enteros y se dejan un rato (dar un hervor con las verduras).

## Ensalada de escabeche de caballa

* Cogollos cortados por la mitad se ponen en un plato.
* Por encima se pone la caballa.
* Se ponen frutos secos (según el gusto)
* Las verduras se pasan por el chino con poca de agua (Batidora mejor), y se echa por encima