

# CABALLA EN ESCABECHE CON PIMIENTOS ROJOS

1 raciones

15 min

Fácil

Primavera

Pescado azul



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>332 kcal</b>	<b>31 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>17 g</b>	<b>11 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>3 g</b>	<b>1.4 g</b>

## Ingredientes

- 150 g de pimientos rojos a tiras aliñados
- 90 g de caballa en escabeche
- 65 g de huevo
- 5 g de aceite de oliva
- Perejil fresco
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Cuece el huevo en un cazo con agua. 15 minutos.
- 2** Abre la lata de caballa, escurre bien y deja los trozos sobre papel de cocina.
- 3** Abre el bote de pimientos y cubre con ellos el fondo de la fuente donde montarás el plato.
- 4** Pela los huevos y córtalos en trozos pequeños.
- 5** En un bol mezcla el aceite de oliva, el huevo picado, el perejil fresco y la sal; vierte la mezcla sobre la caballa y los pimientos.

---

## Consejos

- Sirve la caballa bien escurrida sobre papel de cocina para evitar exceso de líquido y que el plato quede más “limpio” al montar.
- Si quieres un punto más fresco, añade un toque de limón justo antes de servir.
- Para un contraste crujiente, acompaña con pan tostado o picos al lado (sin mezclar, para mantener la textura).
- Déjala reposar unos minutos en frío tras montarla para que se integren sabores y el escabeche “abraze” el conjunto.