

VENTRESCA DE BONITO EN ESCABECHE

INGREDIENTES

- 1 ventresca mas o menos de 1 quilo
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 hoja de laurel
- pimienta en grano al gusto
- aceite
- sal
- 1/2 vaso de los de vino de vinagre
- 1/2 vaso de los de vino de vino blanco
- 1/2 vaso de los vino de agua



ELABORACIÓN

1. Se parte la cebolla en juliana, las zanahorias en rodajas.
2. Se pocha en una cazuela de barro a ser posible añadiendo el resto de ingredientes menos los liquidos.
3. Cuando empieza a ablandar se incorpora el vinagre, vino y el agua, se deja cocer un poco destapado para que salgan los vapores del vinagre mientras vamos quitando la carne del bonito en hebras y colocandolas encima de la salsa.
4. Salamos y dejamos cocer muy poco a fuego muy suave hasta que cambie de color.
5. Tenia unas gulas en el frigo y las puse de adorno

RECETA ENVIADA POR: ONDINA