Suquet de caballa al vino

Ingredientes:

800 g de caballas medianas en trozos gruesos.
1 vasito de vino blanco.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 cucharadita de pimiento dulce.
1 pizca de pimentón picante.
Unas ramitas de perejil.
200 g de harina para rebozar.
Caldo de pescado.
12 cucharadas de aceite de oliva virgen.
sal.

Elaboración:

1. Freír ligeramente los trozos de pescado, salados y pasados por harina en una cazuela de barro con aceite caliente.
2. En la misma cazuela, eliminando antes el exceso de aceite, sofreír la cebolla, cortadas en medias lunas y los ajos y el perejil picados. Fuera del fuego, espolvorear con el pimentón dulce y el picante, remover y después repartir los trozos de caballa por encima. Rociar con caldo y vino blanco.
3. Poner de nuevo la cazuela al fuego y, cuando rompa a hervir, bajar el fuego y dejarla cocer unos minutos hasta que el vino reduzca, la salsa espese y el pescado termine de cocerse.

Tiempo total de elaboración: 40 minutos.

Información Nutricional:

Valor energético: 802.8 kcal

Proteínas: 43.1 g

Lípidos: 52 g

Hidratos de carbono: 38.5 g

Fibra: 2.3 g