



- cocina muy sencilla -

## 0270 JURELES EN ESCABECHE DE LIMÓN

### INGREDIENTES (para 4 comensales)

- Jureles (2 grandes)
- Sal
- Harina de trigo para enharinar el pescado
- Azafrán o colorante artificial en su defecto (1 pizca)
- Ajos (6-8)
- Hojas de laurel (3-4)
- Limón (1)
- Vino fino (1 vaso)
- Agua (1/2 vaso)
- Aceite de oliva
- Pimienta negra en grano (8-10 granos)

### ELABORACIÓN

Pide el pescado eviscerado y en casa lo puedes preparar de la forma clásica que es en rodajas o de una forma que yo considero mejor: sacándole los lomos a cada lado de la raspa y quitándole las espinas de la ventresca y las de la línea lateral.

Sazona y enharina el pescado

Frielo en una sartén con abundante aceite de oliva (unos 45 segundos por cada lado) con el fuego alto (8/10) y ve reservándolo en un bol

Corta el limón en rodajas lo más finas posibles, machaca los ajos

Echa sobre el pescado del bol una pizca de azafrán o de colorante artificial, los ajos machacados, el limón en rodajas, unos granos de pimienta negra, las hojas de laurel, el vino fino y un poco de agua.

Añade también unas 4 o 5 cucharadas del aceite donde has frito el pescado, pero cogiéndolo de la superficie, que esté lo más limpio posible.

Muévelo todo, tapa con papel film y a la nevera al menos hasta el día siguiente.