
JUREL UNICO EN ESCABECHE



PORCIONES

4

DIFICULTAD

Fácil

PREPARACIÓN

1. Separar el jurel en trozos grandes en un bol y reservar.
2. Tostar en un sartén seco la hoja de laurel y el romero por 3 minutos.
3. Añadir el aceite, ajos y clavo de olor. Remover hasta que el aceite libere aroma y agregar la cebolla, perejil, tomillo, orégano, pimentón en polvo, sal y pimienta. Cocinar por 2 a 3 minutos.
4. Añadir el jurel en trozos y cocinar a fuego suave por 5 a 10 minutos.
5. Agregar el vinagre, subir el fuego y cocinar por 10 minutos más.
6. Vaciar la cocción en un frasco esterilizado. Dejar enfriar y sellar el frasco boca abajo. Una vez frío, volverlo a su posición normal y dejar reposar por al menos 15 días antes de consumir.

TIEMPO ESTIMADO

20 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata de Jurel UNICO al natural o sin sal agregada
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de hojas frescas de romero
- ½ taza de aceite
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 clavo de olor
- ½ cebolla cortada en pluma
- Perejil picado a gusto
- Tomillo seco a gusto
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de pimentón en polvo
- 1 taza de vinagre blanco o de manzana
- Sal y pimienta a gusto

