

## **Receta Cepesca: Empanadilla casera de caballa**

---

### **Empanadilla casera de caballa:**

Este viernes vamos a elaborar una empanadilla de caballa. Y si queremos un acompañamiento rico que podremos usar durante el verano: Ensalada y vinagreta de miel.

### **Ingredientes: (para 4 personas)**

#### ***Para la empanadilla de caballa:***

- 2 caballas
- 1 cebolla picada
- Aceite de oliva
- Tomate natural entero (una lata pequeña)
- 2 gr. de tomillo
- 2 dientes de ajo
- Pasta para empanadillas
- 1 cucharada de azúcar
- Papel de cocina

#### ***Para la ensalada y la vinagreta de miel:***

- 250 gr. de lechuga fresca
- 2-3 tomates maduros
- 1 cebolla cortada en juliana
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de jerez
- 2 cucharadas de miel
- 50 gr. de piñones

### **Elaboración:**

Para la empanadilla de caballa:

Picamos la cebolla muy pequeña, ponemos una sartén con aceite y echamos la cebolla. A fuego medio la freímos y le añadimos tomillo.

Ponemos los tomates enteros, sin añadir el agua de la lata y tras un buen rato a fuego lento, añadir la cucharada de azúcar para corregir el punto de acidez.

Limpiar las caballas y quitarles las espinas para conseguir los lomos limpios. La desmigamos.

En una sartén, freír los ajos con abundante aceite.

Retirar del fuego y quitar los ajos. Incorporar los lomos y, una vez fritas, dejar enfriar para conseguir el confite de caballa.

Rellenar la pasta de las empanadillas con la caballa desmigada y mezclada con el guiso de tomate. Cerrar la empanadilla y freír.

Retirar las empanadillas del aceite y escurrirlas con papel de cocina absorbente.

**TRUCO:** si queremos que las empanadillas queden con las rayitas típicas de los profesionales, hacer las rayas con un tenedor.

Colocar una hojita de perejil para la presentación.

### ***Para la ensalada de acompañamiento:***

Hacer una ensalada tradicional de tomate, lechuga y cebolla. Cortar y mezclar.

Elaborar la vinagreta mezclando: aceite, vinagre, miel y los piñones.

Listo para comer.



*Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita [www.cepesca.es](http://www.cepesca.es)*