

Una Caballita para Bertita...

Ingredientes:

- caballa del Amadeu (Profesor Haddock)
- una pizca de delicadeza
- aceite oliva
- sal
- calabaza
- tomatitos (del hortet del veí)
- aceitunas negras
- limón confitado
- albahaca frita
- y mucho cariño

Elaboración:

- Cortar la calabaza a daditos y poner la a cocer, con un poco de sal, agua y aceite oliva. La calabaza tiene que estar cubierta de agua y cocer a fuego muy suave.
- Una vez muy tierna, escurrirla unos 30 mn., y hacer un puré con la termomix. Pasar por el colador y reservar.
- Lavar los tomatitos, y freírlos 30 segundos en aceite oliva, retirarlos y pelar la piel. Ponerlos a confitar con un poco de sal, azúcar, y aceite de oliva a fuego suave durante unos 15mn. Al final añadir un poco de aceituna negra picada.
- Levantar los filetes a la caballa, retirar las espinas, poner un poco de sal y aceite oliva, y marcarlos en la sartén antiadherente.
- Marcar primero el lado de la piel hasta que quede tostado, dar la vuelta, cocer 30 segundos y reservar. Es muy importante que la caballa quede poca hecha en el centro.
- Poner un poco de puré de calabaza tibio en el plato, la caballa, los tomates confitados con las aceitunas negras, el limón confitado y la albahaca frita.
- Este plato es ideal para combatir el calor, por sus toques suaves y frescos, tomate, limón, albahaca....., y porque se come tibio.

Bon profit.....Bertita