

## CABALLA CON SOFRITO DE TOMATE

### Textura E - Dieta Fácil Masticación



#### Ingredientes para 1 ración:

- 150 g de caballa

Para la salsa:

- 120 g de cebolla
- 240 g de tomate
- 15 ml de aceite de oliva virgen
- 35 ml de vino blanco
- 1 pizca de pimentón dulce en polvo
- 1 pizca de Sal
- ½ cacito de espesante basado en gomas amilasa resistente

Ración de salsa para 3 personas.

#### Elaboración:

##### Para la base

1. Limpiar bien el pescado asegurándonos que no queden ninguna espina.
2. Colocar la caballa sobre una hoja de papel vegetal, añadir una pizca de sal, un poco de aceite de oliva y lo cocemos en el microondas a máxima potencia durante 3 o 4 minutos.
3. Si no lo hemos hecho antes, retirar la piel del pescado.

##### Para la salsa

1. Rallar y colar un tomate con el fin de eliminar las semillas.
2. En una sartén sofreír el tomate y la cebolla picada muy pequeña durante 15 minutos a fuego muy lento.
3. Añadir un dedo de agua a la sartén (100ml aprox.) y dejar evaporar a fuego lento hasta que estén suficientemente tiernas.
4. Añadir el vino blanco, una pizca de pimentón y sal. Dejar reducir 5 minutos.
5. Añadir medio cacito de espesante basado en gomas amilasa resistente y lo mezclamos durante 2 o 3 minutos. Dejar reposar entre 3-4 minutos.

Para emplatar, servir la caballa con dos cucharadas de salsa de tomate por encima.

#### Observaciones

Es imprescindible mezclar los diferentes componentes antes de consumir.

Una forma fácil de comprobar que la textura es adecuada, es asegurarnos que el pescado puede chafarse fácilmente con un tenedor.

Esta receta la podemos preparar con cualquier otro pescado azul, preferentemente bonito, salmón o atún por la mayor facilidad en quitar las espinas.

Si se desea, el papillote puede realizarse con papel de plata y al horno.