

# Caballa al Horno con Tomate y Cebolla

La caballa o verdel, es **rica en ácidos grasos omega-3**, **disminuye** los niveles de **colesterol y triglicéridos** en sangre. **Destaca por** su aporte de **B12, vitaminas liposolubles como A, D y E**, constituye un factor protector frente a ciertas enfermedades degenerativas, enfermedades cardiovasculares y cáncer. El único inconveniente de la caballa es su contenido en **purinas**, que en el organismo se transforman en ácido úrico, por lo que en caso de hiperuricemia o gota sólo se podrá tomar una vez a la semana como máximo. Está en su mejor momento en los meses de febrero a mayo, aunque también podemos encontrar buenos ejemplares durante el verano.

## INGREDIENTES:

- 1 Caballa de 500-600g
- 2 Cebollas
- 3-4 Tomates de pera
- 2-3 Dientes de ajo
- 2 Cucharadas perejil fresco picado
- 1 Cucharada aceite oliva
- Una pizca de pimentón de la Vera
- 1 Hoja de laurel
- 1 Cucharada Vinagre (de manzana o de vino blanco)

2

Raciones



## ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Pelar las cebollas, lavar los tomates y cortar en rodajas de 1 cm de grosor.
3. Machacar un ajo con la mitad del perejil, añadir el aceite y un par de cucharadas de agua.
4. En una bandeja para el horno colocar las rodajas de cebolla y tomate, un par de ajos con un golpe, la hoja de laurel y una cucharada del majado de ajo y perejil. Hornear a 200°C durante 15 minutos.
5. Mientras, retirar la cabeza y vísceras a la caballa y abrirla en forma de libro.
6. Colocar la caballa abierta en la bandeja del horno, espolvorear con pimentón y el resto de la majada.
7. Hornear unos 12-15 minutos (hasta que la veamos hecha), sacar y echar una cucharada de vinagre por encima, espolvorear con más perejil si se quiere y servir inmediatamente.