

**Libreta:** Pescados  
**Creado:** 26/03/2018 17:28  
**URLOrigen:** <http://www.tranbel.com/bonito-en-escabeche-a-la-esencia-de-tomillo.html>

---

## **Bonito en escabeche a la esencia de tomillo**

### **INGREDIENTES**

Bonito en rodajas 750 gr.  
Zanahorias 1  
Cebollas 1 grande  
Laurel 2 hojas  
Tomillo 1 ramita  
Ajos sin pelar 4 dientes  
Pimienta negra 10 gr.  
Aceite 1,5 Dl.  
Vinagre 1,5 Dl.  
Caldo corto (puede sustituirse por Pastillas de caldo concentrado de pescado)1,5 l.

### **PREPARACIÓN**

Pelar la cebolla y cortarla en gajos delgados. Raspar la zanahoria y cortarla en bastoncitos finos. Colocar todos los ingredientes en crudo con un pellizco de sal en una cazuela de base amplia, salvo el pescado, y llevar a ebullición, a cacerola tapada.

Al cabo de 12/15 minutos de hervor muy suave introducir la rodaja de bonito entera sin su piel exterior.

Dejarla hervir cinco minutos por cada lado y retirar la cazuela del fuego.

Esperar a que el pescado repose 48 horas en el propio liquido dentro del frigorífico. A las 24 horas probar y rectificar el punto de sal.

Servir con ensalada.