

# Caballa con avellanas

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Sal:** A gusto

**Caballa fresca:** 1 Unidad

**Jengibre fresco:**

**Aceite De Oliva:**

**Avellanas naturales:** 100 g

**Chile:** 1 Unidad

**Menta fresca:** 1 Hoja

**Orégano fresco:** 1 Rama

## Preparación de la Receta

### Para comenzar

### picamos las avellanas y el orégano

- Gano
- Pelamos y picamos el *jengibre* y reservamos todo.
- Luego, fileteamos la **caballa** y reservamos.
- A continuación, llevamos al fuego una sartén a temperatura alta con un chorrillo de aceite de oliva y cocinamos los filetes de *caballa*, primero por el lado de la piel
- Presionamos ligeramente y con cuidado los filetes con la mano
- Añadimos una pizca de sal.
- Marcamos durante 2 minutos, le damos la vuelta a los filetes y marcamos durante otros 2 minutos
- Retiramos de la sartén y los colocamos en un plato hondo.
- Cubrimos los filetes con las avellanas picadas, el *jengibre* y el *orégano*.
- Cortamos la punta del *chile* en rodajas, sin llegar a las semillas
- Luego, vertemos un chorrillo de aceite de oliva y terminamos con una hojita de *menta* fresca.
- Servimos.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/caballa-con-avellanas>