Escabeche de mero y cabuche



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Cebolla: 1 Unidad
Chile Guajillo: 1 Unidades
Laurel: 2 Hojas
Orégano: 1 cda.
Vinagre Blanco: 250 cc
Aceite De Oliva: 20 cc
Albahaca: 1 cda.
Cabuches: 200 g
Filetes de mero: 600 g
Ajo: 2 Dientes
Sal y Pimienta: A gusto

Escabeche de verduras

Chile cuaresmeño: 4 Unidad
Cebolla: 1 Unidad
Nopales: 100 g
Agua: 250 cc
Orégano: 1 cda.
Sal y Pimienta: A gusto
Zanahoria: 1 Unidad
Tomillo: 1 cda.
Laurel: 2 Hojas
Choclo cocido: 100 g
Vinagre Blanco: 250 cc
Pimienta Negra en grano: 1 cda.
Aceite De Oliva: 20 cc

Preparación de la Receta

- Corte el mero en trozos.
- Pele los ajos.
- Pele y corte la *cebolla* en aros.
- Remoje el *chile* guajillo en agua tibia
- Corte quite las semillas y retire la pulpa.
- Salpimiente el mero de ambos lados.
- En una sartén con aceite de oliva rehogue los ajos enteros junto con la *cebolla*.
- Agregue los cabuches.

- Coloque los filetes de mero y selle de ambos lados, condimente con *orégano*, *laurel*
- Añada *vinagre* blanco, deje evaporar la acidez
- Agregue la *albahaca* y la pulpa del *chile* guajillo
- Deje cocinar a fuego suave.

Escabeche de verduras

- Corte los nopales o cactus en tiras finas.
- Corte el *chile* cuaresmeño, quite las semillas y corte en tiras finas.
- Pele y corte la *cebolla* en tiras gruesas.
- Pele y corte la *zanahoria* en bastones.
- En una sartén con aceite de oliva, coloque el *nopal*, el *chile* cuaresmeño, y condimente con sal y pimienta.
- Añada la *zanahoria*, la *cebolla*, los granos de pimienta, *tomillo*, el *laurel*, el *vinagre* blanco y el agua.
- Agregue *orégano*, nuevamente sal y pimienta y deje cocinar las verduras.

Presentación

- En un plato acomode el escabeche de mero, junto con el escabeche de verduras colocado en un bowl individual y los choclos en conserva.
- Decore con hiervas aromáticas.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/escabeche-de-mero-y-cabuche