

# 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 hierbas aromáticas.

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