

Caballa a la marchigiana

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 12 '
- 4
- 
- 



Comentario nutricional

La caballa no se recomienda a personas que padezcan de gota ya que presenta un elevado contenido en purinas.

Modo express

1. En la pescadería, pida que limpien, corten la cabeza y la cola y eliminen la espina central de las caballas. Corte las cebollas en láminas finas; lave los tomates y trocéelos en rodajas o dados.
2. Vierta el aceite y las verduras salpimentadas en la cubeta; añada el romero, el vino y la medida de agua; mezcle bien.
3. Disponga los filetes de caballa salpimentados encima; programe el menú Horno a 180º durante 12 minutos.

4. Para servir, haga un lecho de cebolla y tomate en el fondo del plato y disponga la caballa encima.