

Escombros a la provenzal con anchoas

Escombros a la provenzal con anchoas, este pescado tiene muchos nombre según el lugar de España donde se encuentre, caballa, verdel, mackerel pero antiguamente se le llamaba escombro, suponemos que es por el nombre científico de esta especie *Scomber scombrus*.

He combinado dos recetas publicadas en 1911 del libro «El Cocinero Universal o El Arte de Guisar al Estilo Moderno»

ingredientes

- 2 Caballas Grandes
- 1 Cebolla Dulce
- 200 ml de [Tomate frito](#)
- 1 lata pequeña de Anchoas
- Pan Rallado crujiente
- 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen
- Sal

elaboración Escombros a la Provenzal con Anchoas

Lo primero será limpiar las caballas, les quitaremos la cabeza y las tripas, con un cuchillo bien afilado le sacaremos los lomos y les quitaremos las espinas, los salamos y los reservamos ya limpios.

En una cazuela que pueda ir después al horno pondremos la cebolla cortada en gajos con la cucharada de aceite de oliva, dejaremos hasta que este muy pochada a fuego lento, es hora de incorporar el [tomate frito](#), que removeremos para que se integre en el sofrito.

Abrimos la lata de anchoas, las troceamos y las echamos al sofrito, removemos y veremos que las anchoas se disuelven en este.

Con el horno precalentado a 200º introducimos la cazuela con el sofrito y le ponemos una capa superficial del pan rallado crujiente, la idea es poner el gratinador y que en unos minutos el pan haga una costra de pan tostado.

Ahora ponemos nuestras caballas sobre esa costra y cerramos de nuevo el horno entre 3 y 5 minutos veremos que el pescado ha cambiado de color, ya estará, no hay que pasarse en el tiempo para que no se seque.

Le ponemos un poco de la salsilla que tiene por encima y ya tendremos nuestros escombros a la provenzal con anchoas.

También se le podrían incorporar hiervas tipo orégano o cualquier otra que os pueda gustar, pero para mi con la potencia que le da a la salsa las anchoas es suficiente.

Medidas:

- Cucharada es una cuchara sopera
- Cucharadita es una cucharilla de postre
- Pizca es un pellizco
- Si no se ponen cantidades es al gusto del cocinero
- Si queréis hacer mas cantidad o menos hacer una simple regla de tres.