

Pescado en Escabeche



1 y 1/4 tazas de aceite de oliva, Extra Virgen
1/4 – 1/2 taza de vinagre blanco
10 granos de pimienta negra, enteros
2 hojas de laurel
6 dientes de ajos, machacados
1/4 taza de aceitunas, picadas
1/2 cucharadita de oregano seco
2 cebollas medianas (las amarillas)
1/2 taza de aceite canola
Sal y pimienta a gusto
6 filetes medianos de pez sierra u otro pescado firme, secados sobre papel toalla

Sazone ambos lados del los filetes de pescado con sal y pimiente, a gusto. Caliente el aceite canola en un sartén grande, sobre fuego medio. Cuando alcance temperatura, fría el pescado hasta que se dore por ambos lados (como 3 minutos por lado). Luego los colocas sobre papel toalla a escurrir.

Mientras se enfríe el pescado, corte las cebollas en rebanadas finas.

En un envase de cristal (con tapa), echas el aceite de oliva, vinagre, hojas de laurel, pimienta entera, orégano, aceitunas y ajo (lo mezclas para combinar todo bien). Echas como una 1/4 de las cebolla y lo cubres con pescado. Luego más cebollas y otra capa de pescado. repita hasta usar todo el pescado y cebolla. Lo tapas bien y agitas el envase para que la mezcla cubra bien todas la cebolla y pescado.

Guardas el envase en el refrigerador por lo menos 24 horas, agitando el envase de cada 6 a 8 horas.