

Caballa a la parrilla con hierbas



VOLTZ
MARAÎCHAGE

HERA 



Ingredientes

(receta para 4 personas)

4 caballas recortadas

2 limones

20 cl de agua

Un manojo de hojas de cilantro

Un manojo de eneldo **HERA**

3 dientes de ajo

½ cucharadita de guindilla

Sal y pimienta

Chutney de frutas (higo, grosella u otra baya) y pepinillos para el aderezo

VOLTZ
MARAÎCHAGE

Pasos

- Picar el cilantro y el eneldo.
- Lave la caballa, córtela por la mitad a lo largo, y ponga el cilantro y el eneldo picados dentro. No poner demasiadas hierbas, el resto se puede poner en el plato.
- Cortar los dientes de ajo en trozos pequeños.
- En un plato apto para el horno, preparar la marinada: verter el zumo de los limones, el agua, el resto de las hierbas picadas, el ajo y la guindilla. Sazonar con sal y pimienta.
- Poner las caballas en la marinada durante unos 15/20 minutos en la nevera. Hay que darles la vuelta de vez en cuando.
- Hornearlas en modo grill durante unos 15 minutos. Hay que darle la vuelta a mitad de la cocción. También se pueden cocinar en la barbacoa o con una plancha. Sirvelos calientes, con una cucharadita de chutney y unos pepinillos para darle más sabor al plato.