



## Jurel o chicharro, vinagreta de tomate, ajo y naranja

**Dificultad:** No hay

**Tiempo:** 10 minutos

### Ingredientes 4 Pax

- 400 gr. de jurel limpio
- 2 tomates maduros
- 1 ajete fresco
- 2 gr. de orégano
- 1 diente de ajo morado
- 0,60 dl de jugo de aceituna (aceite de oliva virgen)
- Hinojo
- 1 naranja
- 1 gr. flor de sal

### Elaboración :

Cortar y trocear el jurel en lomos. Pasar sobre un soté y poner al horno durante 3 /4 minutos (que quede el interior con un punto de crudez).

Poner los tomates al vapor y pelar. Trocear el tomate en cuadraditos y el ajete, se macera con jugo de aceituna, ralladura de naranja, ½ gr de sal y parte del zumo, con el ajo morado e hinojo.

### Elaboración Vinagreta:

Ralladura y jugo de naranja, jugo de aceituna, sal y líquido del tomate.

### Presentación del plato:

Plato trincherero, ponemos el tomate en el fondo, el jurel y la vinagreta.

