Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



APERITIVOS / ENTRANTES

Boquerones al limón

+4h · 4 raciones · 172 kcal

Ingredientes

- Medio kilo de boquerones
- Sal
- **1** limón exprimido
- Aceite de girasol
- Harina

POR RACIÓN

Proteínas	**2 g**
Grasas	**13 g**
Hidratos	**13 g**
Fibra	**0,9 g**

Elaboración

1. Limpiamos los boquerones retirando cabezas y espinas, lavamos bien con agua fría (podemos ponerlos un ratito en agua con hielo para que se desangren bien)
2. Colocamos los boquerones por capas añadiendo sal y limón exprimido
3. Una vez los tengamos listos, llevamos al frigorífico unas 4 horas para que tomen sabor
4. En un plato hondo añadimos la harina y pasamos uno a uno los boquerones
5. Una vez los tengamos todos listos, en una sartén añadimos abundante aceite de girasol y ponemos a fuego alto
6. Freímos los boquerones hasta que estén doraditos
7. Retiramos sobre papel absorbente
8. Servimos acompañados de una buena ensalada

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya