Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



APERITIVOS / ENTRANTES

Boquerones en vinagre

8 raciones · 149 kcal

Ingredientes

- **1 kg** de boquerones frescos
- **300 ml** de vinagre
- **100 ml** de agua
- Sal gruesa
- **3**-4 dientes de ajo
- Perejil fresco
- AOVE

POR RACIÓN

Proteínas	**19 g**
Grasas	**7,1 g**
Hidratos	**0,9 g**
Fibra	**0,1 g**

Elaboración

1. Limpiamos bien los boquerones, retirando cabeza, tripas y espina central.
2. Los colocamos bien extendidos en un recipiente, por tandas, y los llevamos al congelador entre 48 y 96 horas.
3. Una vez descongelados, colocamos los boquerones de nuevo por tandas y añadimos el vinagre mezclado con el agua y unos granitos de sal.
4. Tapamos y dejamos en la nevera entre 6 y 8 horas, hasta que estén bien blancos y firmes.
5. Retiramos el vinagre y vamos colocando los boquerones por tandas, añadiendo entre ellas ajo picadito y perejil fresco.
6. Cubrimos completamente con un buen AOVE. Es importante que queden bien sumergidos.
7. Dejamos reposar en la nevera y ¡a disfrutar!

RECOMENDACIONES

Sírvelos con un buen trozo de pan para tener el aperitivo perfecto para este verano.

Hecho con CookNest