

APERITIVOS / ENTRANTES

Boquerones en vinagre

+4h · 4 raciones · 353 kcal

Ingredientes

- Boquerones
- Vinagre
- Sal
- Aceite de oliva suave
- **5 dientes** de ajo
- Perejil fresco
- Agua muy fría o agua con hielo

POR RACIÓN

Proteínas	**18 g**
Grasas	**29 g**
Hidratos	**2 g**
Fibra	**0,2 g**

Elaboración

1. Congelar los boquerones para evitar Anisakis. Una vez descongelados, limpiarlos y sacar la espina con mucho cuidado. Cortar la cola con unas tijeras y sacarla entera (también se pueden limpiar y congelar después)
2. Poner los boquerones en un tupper, añadir agua e hielo y dejarlos en la nevera 2 horas hasta que suelten toda la sangre
3. Ponerlos en otro tupper y añadir una capa de sal por cada capa de boquerones, cubrir todo con vinagre y un poco de agua, y dejar en la nevera unas 24 horas
4. Pasado este tiempo, preparar un aliño con ajo, perejil y aceite. Retirar el vinagre sobrante de los boquerones y ponerlos en una fuente junto con el aliño

RECOMENDACIONES

Los que sobren se pueden guardar en un tupper con aceite de oliva suave y duran hasta 2 semanas

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta