XEF DE CASA



APERITIVOS / ENTRANTES

Boquerones en vinagre

+4h · 6 raciones · 187 kcal

Ingredientes

- **1 kg** de boquerones
- Vinagre de vino blanco (o el que más te guste)
- Agua
- **1 cucharada** de sal
- Ajo
- Perejil
- Aceite de oliva virgen extra

SALMUERA

- **300 ml** de vinagre
- **100**–150 ml de agua
- **1 cucharada** de sal

POR RACIÓN

Proteínas	**24 g**
Grasas	**8,1 g**
Hidratos	**0,9 g**
Fibra	**0,1 g**

Elaboración

1. Cúbrelos bien y déjalos en la nevera 24 horas.
2. Después solo queda escurrirlos y añadir buen aceite de oliva, ajo y perejil.

RECOMENDACIONES

Proporción: 3 partes de vinagre por 1 de agua.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de XEF DE CASA
cooknest.app/@xefdecasa · Instagram @xefdecasa