

Andalucía

Tempo



30'

Repouso



24h

Racións



6

Alérxenos

 Peixe

Bocareus en vinagre

Ingredientes

- 1 kg de bocareus frescos
- 500 ml de vinagre de viño branco
- Sal
- 3 dentes de allo
- 2 culleradas sopeiras de perexil picado
- Aceite de oliva virxe extra

O bocareu é un peixe azul e, polo tanto, rico en omega-3. Tradicionalmente, consómese tanto en vinagre coma salgado ou en escabeche e cun aceite de moi boa calidade.

O método de conservación deste peixe co vinagre ou salgado (anchoa) ten a súa orixe na costa do Mediterráneo hai uns 3000 anos

Elaboración

1. Limpamos os bocareus quitándolles a cabeza, a espiña central, a tripa e as aletas e lavámoslos a conciencia. Outra opción sería, directamente, pedir que nos limpen ao mercalos.
2. Metémolos nun cunco con auga fría e xeo durante un par de horas, para os branquear.
3. Escorrémolos ben, cortamos cada un en dous filetes e secámoslos cun trapo limpo. Logo, colocámoslos nun recipiente con tapa e conxelámoslos a -20 °C durante, polo menos, 24 horas.
4. Pasado o tempo, retirámoslos do conxelador e desconxelámoslos na neveira. Unha vez desconxelados, metémolos nun recipiente fondo e cubrímoslos do vinagre. Hainos que manter nel durante 8 horas.
5. Transcorridas esas horas, retiramos os bocareus, areámoslos un chisco e botámoslles un pouco vinagre.
6. Pelamos e picamos miúdo o allo, mesturámolo co perexil e botámosllo tamén por riba ao peixe, xunto cun chorro do aceite de oliva. Tamén podemos mesturar todo xunto; así, os bocareus quedarían mellor impregnados.

! Os bocareus en vinagre acostúmanse consumir como aperitivo ou como entrante, aínda que se poden engadir en ensaladas e en bocadillos ou formaren parte dun prato completo e equilibrado.