

Andalucía

Tiempo



30'

Reposo



24h

Raciones



6

Alérgenos

 Pescado



Boquerones en vinagre

Ingredientes

- 1 Kg de boquerones frescos
- 500 ml de vinagre de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas soperas de perejil picado
- 3 dientes de ajo picados finos
- Sal

Los boquerones o anchoas son pescados azules ricos en Omega 3 y es muy tradicional consumirlos conservados en salazones, vinagres o en escabeche con aceites de muy buena calidad.

Los boquerones en vinagre o en salazón (anchoas) como método de conservación tiene su origen en la costa del Mediterráneo hace unos 3000 años

Elaboración

1. Limpiar los boquerones quitándoles la cabeza y la espina central, así como las tripas y las colas. Lavar muy bien. También se puede pedir en la pescadería que los limpien.
2. Una vez que estén bien limpios introducir los boquerones en un bol con agua y hielo durante un par de horas para blanquearlos.
3. Escurrirlos bien y cortar cada boquerón en dos filetes y secarlos con un trapo limpio. Colocarlos en un recipiente con tapa y congelarlos durante al menos 24 horas a -20°C .
4. Retirar del congelador y descongelar los boquerones en la nevera. Introducirlos en otro recipiente hondo y cubrir con el vinagre. Mantener en el vinagre durante 8 horas.
5. Retirar los boquerones del vinagre y esparcir sal por encima y rociarlos con un poco de vinagre. Disponer la picada de ajo y perejil por encima y aliñar con el aceite de oliva.
6. Se puede mezclar todo para que los boquerones queden bien impregnados y servir.

Se suelen consumir como aperitivo o entrante, aunque también se pueden añadir en ensaladas, en bocadillos o como parte de un plato completo equilibrado.