

Andalusia

Temps



30'

Repòs



24h

Racions



6

Al·lèrgens

 Peix

Seitons en vinagre

Ingredients

- 1 kg de seitons frescos
- 500 ml de vinagre de vi blanc
- Oli d'oliva verge extra
- 2 cullerades soperes de julivert picat
- 3 grans d'all picat fi
- Sal

Els seitons o anxoves és un peix blau ric en Omega 3 i és molt tradicional consumir-los conservats en salaons, vinagres o en escabetx amb olis de molt bona qualitat.

Els seitons en vinagre o en salaó (anxoves) com a mètode de conservació té el seu origen en la costa del Mediterrani fa uns tres mil anys

Elaboració

1. Netejar els seitons treient-los el cap i l'espina central, així com els budells i les cues. Rentar-ho molt bé. També es pot demanar a la peixateria que els netegin.
2. Una vegada que estiguin ben nets introduir els seitons en un bol amb aigua i gel durant un parell d'hores per a blanquejar-los.
3. Escórrer bé i tallar cada seitó en dos filets i assecar-los amb un drap net. Col·locar els seitons en un recipient amb tapa i congelar-ho durant almenys 24 hores a -20° .
4. Treure del congelador i descongelar-los a la nevera. Introduir-los en un altre recipient profund cobert de vinagre. Mantenir-ho durant 8 hores.
5. Retirar els seitons del vinagre i escampar sal per damunt i ruixar-los amb una mica de vinagre. Disposar la picada d'all i julivert pel damunt i amanir amb l'oli d'oliva.
6. Es pot barrejar tot perquè els seitons quedin ben amarats i preparats per servir.

! Se solen consumir com a aperitiu o entrant, encara que també es poden afegir en amanides, entrepans o com a part d'un plat complet equilibrat.