

Receta de Boquerones en Vinagre

08 Ene 2015



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta receta de boquerones en vinagre que me ha pedido una amiga, quedan riquísimos y os aconsejo que la preparéis en casa para toda la familia ya que es un pescado azul muy rico en Omega3 y por tanto muy saludable para tod@s.

Ingredientes

- Boquerones congelados (sobre un kg)
- Vinagre de vino blanco (300ml)
- Agua (100ml)
- Sal gorda (una cucharada)
- Aceite de oliva
- Ajos (tres o cuatro dientes)
- Perejil picado

Modo de Preparación

1. Si los boquerones son frescos, congelarlos 24 horas para matar el anisakis
 2. Limpiar los boquerones quitándoles la espina central
 3. Lavar varias veces hasta que queden bien limpios
 4. En un bol o recipiente, poner una cucharada de sal gorda, añadir tres vasos de vinagre y un vaso de agua
 5. Introducir los boquerones de forma que queden cubiertos por el vinagre y mantener reposando un día
 6. Sacarlos e ir poniéndolos en una fuente, una capa de boquerón encima ajo y perejil picado y un chorrito de aceite y así sucesivamente hasta terminar los boquerones, al final añadir un poco del agua del vinagre
 7. Dejar al menos un día antes de consumirlos, cuanto mas tiempo pasa mejor están
 8. Tomar acompañados de una cerveza fresquita y....buen provecho!!!
-