

Libreta: Pescados
Creado: 26/03/2018 17:10
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/anchoas-en-escabeche.html>

Anchoas en escabeche

INGREDIENTES

20 anchoas
4 cebolletas pequeñas
8 dientes de ajo
8 puerros pequeños y tiernos
4 zanahorias pequeñas
1 pimiento verde
250 gr. de pasta fresca
Harina
Aceite
Vinagre
Sal

PREPARACIÓN

Limpia las anchoas sin quitarles las espinas, sazónalas y pásalas por harina y fríelas brevemente por los dos lados en aceite caliente. Retira las anchoas, cuela el aceite y pásalo nuevamente a la sartén.

Incorpora las cebolletas, las zanahorias y los dientes de ajo (en entero). Saltea y añade 2 medidas de aceite y una de vinagre. Coloca encima las anchoas y deja cocer a fuego lento durante unos 10 minutos.

Cuece la pasta en abundante agua con sal hirviendo. Cuélala y reserva. En otra sartén saltea el pimiento bien picado y mezcla con la pasta.

Sirve en una fuente, a un lado coloca las anchoas con las verduras y al otro la pasta con el pimiento. Salsea con el escabeche.