

Libreta: Recetas tradicionales

Creado: 26/03/2018 22:43

Actualizado: 27/03/2018 17:11

URLOrigen: <http://www.tranbel.com/verduras-al-horno-con-arroz-blanco-y-verdel-a-la-plancha.html>

Boquerones en vinagre

INGREDIENTES

1 k. de boquerones
2 cucharadas y media de sal
2 vasos de vinagre blanco
1 vaso de agua
1 cucharadita de bicarbonato (puedes sustituir por el zumo de un limón)
Aceite de oliva suave
Ajo y perejil fresco

PREPARACIÓN

- Después de limpiarlos a conciencia bajo el chorro de agua fría, los escurre bien y los pones en un recipiente de CRISTAL grandecito .
 - Pones la sal y remueves los boquerones con la mano . Dejalos que se sequen un poco al aire (un par de minutos , mientras recoges la cocina)
 - Si prefieres usar la opción del limón en vez del bicarbonato ahora es el momento... No tengas manías , porque el bicarbonato no influye en el sabor...
 - Pones el vinagre . Cuanto más blanco sea mejor (las marcas blancas suelen ser las mejores para esta receta).
 - Añade el vaso de agua con la cucharadita de bicarbonato. Asegurate de que los boquerones estén flotando . No tienen que quedar apelmazados y sobre todo tienen que estar bien cubiertos y con la parte blanca hacia abajo , así te aseguras que queden blancos.
 - Guardalos en la nevera 12 horas .
 - Luego los escurre (usa un colador) .
 - Los pones en otro tupper bien ordenaditos para que no se deformen y los congelas durante 48 horas para evitar el anisakis
 - Cuando los vayas a usar , los pones en la parte de la nevera para que se descongelen poco a poco .
 - Te pones un cuenco con aceite , trocitos de perejil lavado y ajitos ... y vas haciendo capas de boquerones...y aceite
- En la nevera dura ..lo que tengas ganas..