

Libreta: Verduras
Creado: 26/03/2018 22:08
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/esp%c3%a1rragos-con-boquerones-a-la-vinagreta.html>

Espárragos con boquerones a la vinagreta

INGREDIENTES

Espárragos 1,5 kg
Boquerones 1 kg
Tomates 1 kilo maduros
Aceite
Vinagre
Sal
Azúcar

PREPARACIÓN

Los espárragos, una vez pelados y cortados al mismo tamaño, cocerlos en abundante agua con sal y un chorrito de aceite durante 30 minutos.

Los boquerones desprovistos de cabeza, espina dorsal y tripas, se lavan en agua corriente para quitarles la sangre y a continuación se introducen en la salmuera de vinagre, sal y vino blanco. Una vez cocidos los boquerones por el ácido del vinagre, se pasan a una fuente con aceite, ajo picado y perejil.

Coger cuatro tomates maduros y rallarlos a mano (nunca con la tourmix) y añadir dos cucharadas de un buen vinagre de vino, una pizca de sal y un decilitro de aceite de oliva