Boquerones en vinagre.



Boquerones con aceite, ajo y perejil

Parece que ya llega el buen tiempo , por lo menos hoy luce el sol.

Hoy presento como hacer en casa unos ricos boquerones en vinagre, fuente de omega 3 y que nos servirán para cualquier aperitivo. Lo primero que tengo que advertir es que es muy

importante comprarlos grandes y que no estén muy manipulados, para que no nos salgan rotos y además que el boquerón sea fresco.

Yo los he limpiado con mucha paciencia, en la pescadería había mucha gente y no me lo pudieron hacer. Recomiendo que los compréis ya limpios de cabeza , tripas y sin espinas, así la labor será muy sencilla, pero si no lo conseguís será cuestión de quitar la cabeza con las manos, después con el dedo y con mucho cuidado introducirlo en el boquerón y deslizarlo suavemente para retirar tripas y espinas. La espina sale con mucha facilidad y ya dejáis el boquerón en lomos.

Los laváis con agua fría, y congeláis durante al menos 48 horas , así evitaremos el riesgo de anisakis.



boquerón limpio

Vamos a preparar 1/2 kg de boquerones en vinagre, así que comienzo con los ingredientes.

Ingredientes:

– 1/2 kg de boquerón grande y fresco.

– vinagre de vino.

– sal gorda.

– aceite de oliva virgen extra.

– ajo

– perejil

– agua.

Preparación:

Paso 1 :

Como los boquerones ya están limpios, en lomos y los hemos congelado previamente como he explicado en la introducción , vamos ya con su preparado.

Los vamos a ir colocando en una fuente de cristal uno a uno y siempre con la piel hacia abajo.



Boquerón con la piel hacia abajo y en fila.

Paso 2:

Ya tenemos una fila , les pondremos sal por encima de forma comedida y vinagre de vino.

Y volvemos a hacer otra fila encima repitiendo el procedimiento anterior de la sal y el vinagre, hasta que los acabemos.

Finalizado el proceso comprobaremos que están bien cubiertos de vinagre , añadiremos 25 ml de agua y reservaremos en la nevera durante aproximadamente 3 horas . A las 3 horas están ya blancos y yo los retiro porque prefiero que no estén demasiado avinagrados, pero si os gustan mas duros y con más sabor a vinagre los tendréis que dejar mas tiempo.



Paso 3 :

Sacamos de la nevera , retiramos el vinagre y escurrimos.

Es hora de incorporar el aceite de oliva hasta cubrirlos , un diente de ajo cortado en laminas y un poco de perejil cortado. Lo dejamos en la nevera en el recipiente de cristal y vamos sacando a medida que necesitemos para picotear. Al estar en aceite duran varios días (6-8) . Yo los tapo con un film transparente y ya está.

