

Boquerones en Vinagre

Los boquerones en vinagre son una buena opción como aperitivo saludable, pues son ricos en **omega-3** (los pescados azules más ricos en omega-3 son el salmón, la sardina, la caballa y el boquerón), especialmente **importantes** para nuestra **salud cardiovascular**, pues **disminuyen los triglicéridos y el colesterol**. Además, son indispensables para el **buen funcionamiento del cerebro** y prevenir enfermedades degenerativas, como el Alzheimer.

INGREDIENTES:

- 1/2kg Boquerones grandes
- 1/2L Vinagre de vino blanco
- C/s Sal
- 1 Hoja de laurel
- 1 Cucharadita pimienta negra en grano (opcional)
- 2 Dientes de ajo (opcional)
- 2 Cucharadas aceite oliva (opcional)
- Perejil fresco picado (opcional)

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Limpiar los boquerones retirando cabeza, tripa y espinas, pasar por el chorro de agua fría para retirar también cualquier resto de sangre, dejar escurriendo mientras se limpian el resto. Congelar, al menos cinco días, para estar seguros de la muerte de anisakis (muy habitual en estos pescados).
2. Pasado este tiempo, descongelar totalmente en la nevera y seguir con la receta.
3. En un recipiente de cristal o plástico que tenga tapa iremos alternando por capas vinagre (medio dedito y las siguientes que cubra por completo la capa de boquerón), boquerones (pondremos cada capa en diferente dirección) y sal (y el laurel y pimienta en caso de utilizar). Dejaremos en maceración con vinagre al menos 48h.
4. Iremos sacando del vinagre a medida que los vamos consumiendo y aliñaremos con un poco de ajo picado, perejil y unas gotitas de aceite.