

Boquerones Rebozados al Horno

Me gusta utilizar harina de garbanzo para rebozar, porque hace la función de huevo y harina al mismo tiempo. Además de aportar fibra, vitaminas y minerales, es una forma de introducir más legumbres en nuestra alimentación sin darnos cuenta.

INGREDIENTES:

- ½ kg Boquerones
- 1 Dientes de ajo
- 1 Cucharadita pimentón
- 1 Cucharadita de orégano
- ½ Cucharadita comino molido
- 2 Cucharadas de vinagre
- 5 Cucharadas Harina de garbanzos
- 10 Cucharadas de agua
- Una pizca de sal

Mojo cilantro (opcional)

2
Raciones

Dietistas y Nutrición
DNE, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Limpiar los boquerones, retirando cabeza y tripa, pasar por el chorro de agua fría para retirar la sangre y escamas sueltas, dejar escurrir.
2. Pelar el ajo y machacar en un mortero con una pizca de sal.
3. Agregar las especias al mortero y desleír la mezcla con el vinagre
4. Adobar los boquerones con el aliño y dejar reposar mínimo 30 minutos (puede ser toda la noche).
5. Mezclar la harina de garbanzos con el agua, remover para disolver los grumos, si queda muy espeso agregar un poco más de agua (debe quedar como la masa para hacer crepes, reposar 5 minutos).
6. Escurrir el adobo de los boquerones, pasar por la masa de garbanzo e ir colocando en la bandeja del horno, sobre papel de hornear (papel blanco).
7. Encender el grill del horno.
8. Meter al horno, a unos 10 cm del grill y hornear durante 10-12 minutos, Hasta que veamos las colas de los boquerones chamuscadas y el rebozado crujiente.
9. Servir con mojo de cilantro si se desea o comer tal cual.