

ANCHOAS EN SALAZÓN



| Fácil



| 45 min.



| 4 raciones



| 1,05 €/ración

INGREDIENTES

- 500 g boquerones grandes
- 500 g sal gruesa



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Limpiar los boquerones quitando cabeza, vísceras y espina central. Separar en dos filetes.
2. Lavar con abundante agua.
3. Secar y congelar durante, al menos, 48 h.
4. Descongelar los boquerones.
5. Poner en un recipiente, una cama de sal gorda. Poner una capa de pescado, un lomo al lado del otro.
6. Cubrir con una buena capa de sal.
7. Alternar las capas hasta que se termine el pescado.
8. Tapar y meter en la nevera durante 48-72 h.
9. Sacar las anchoas y lavarlas para quitar la sal. Secar bien.
10. Poner en un recipiente y cubrir con aceite de oliva virgen extra.
11. Conservar en la nevera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	274 Kcal	0 g	0 g	14,5 g	2,6 g	35,5 g	0 g	14 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Reutiliza el aceite de las anchoas para hacer el aliño de una buena ensalada.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Las anchoas son un alimento rico en ácidos grasos y vitaminas A, D, E, K y del grupo B.
- Para comer pescado crudo hace falta que se congele previamente para evitar el riesgo de anisakis. Este riesgo **NO** se da en pescados de agua dulce.