BOQUERONES AL HORNO

2 raciones **8 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado azul · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
369 kcal	44 g
Grasas	**Carbohidratos**
21 g	1 g
Fibra	**Sal**
g	1.7 g

Ingredientes

- 500 g de boquerones
- 10 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Limpiar los boquerones retirando la cabeza y las vísceras.
2. Abrir los boquerones y retirar la espina central.
3. Lavar los boquerones bajo agua fría y escurrir bien.
4. Colocar los boquerones en una bandeja de horno con la piel hacia abajo.
5. Pelar los dientes de ajo y picarlos finamente.
6. Espolvorear los dientes de ajo sobre los boquerones.
7. Añadir sal al gusto.
8. Espolvorear perejil por encima.
9. Regar con aceite de oliva.
10. Hornear hasta que los boquerones estén cocinados y ligeramente dorados.
11. Retirar del horno y servir calientes.

Consejos

- Pide en la pescadería los boquerones limpios en libro (sin cabeza, tripa y espina) para ahorrar tiempo.
- Sécalos muy bien antes de hornear: el dorado mejora y no se cuecen en su propio jugo.

- Colócalos en una sola capa, piel hacia abajo, sin amontonarlos para que se cocinen de forma uniforme.
- Añade el ajo bien picado y el perejil al final del montaje para que perfumen sin quemarse.
- Si quieres un toque extra de gratinado, da un golpe final de grill muy corto vigilando para que no se resequen.