

# BOQUERONES AL HORNO

2 raciones

8 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado azul · Segundos platos



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>369 kcal</b>	<b>44 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>21 g</b>	<b>1 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>g</b>	<b>1.7 g</b>

## 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.