

BOQUERONES FRITOS

4 raciones

20 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado azul



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
337 kcal	23 g
Grasas	Carbohidratos
23 g	10 g
Fibra	Sal
g	0.2 g

Ingredientes

- 500 g de boquerones
- 150 g de aceite de oliva
- 50 g de harina para pescado (o harina de trigo)
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Quita cabeza y tripas de los boquerones, lávalos, sala y deja escurrir.
- 2** Pon harina en un cuenco y enharina los boquerones, sacudiendo el exceso.
- 3** Calienta abundante aceite y fríe los boquerones en tandas, sin amontonarlos, hasta dorar.
- 4** Escurre sobre papel de cocina y sirve calientes.

Consejos

- Para un acabado más crujiente, seca muy bien los boquerones antes de enharinar (la humedad ablanda el rebozado).