

RECETAS CON GRASAS SALUDABLES

---

# BOQUERONES EN VINAGRE DE MANZANA

Plato: Primero

Servir: Frío

Proteína: Mixto

6 raciones – 36 filetes

Tiempo de preparación: 15' + 45'



# INGREDIENTES

18 boquerones medianos, sin cabeza ni tripa ni cola

150g. de vinagre de manzana

30g. de sal gris

200g. de hielo picado

15g. de alcohol de anís

60g. de aceite de oliva suave

120g. de panaché de algas hidratadas

18 raspas refritas

# PREPARACIÓN

Juntar los boquerones con el vinagre, la sal, el hielo picado y el alcohol de anís. Macerar 48h. en nevera.

Separar los filetes. Secarlos delicadamente con papel de cocina. Reservar las raspas lavadas, sin carne adherida. Aliñar los filetes con el aceite de oliva.

Servir los boquerones con el panaché de algas y las raspas refritas.



## BENEFICIOS

El boquerón o anchoa fresca es un pescado azul interesante por su tamaño: al ser pequeño, no acumula demasiados metales pesados en su carne. Lo hay prácticamente todo el año, pero la temporada privilegiada transcurre de mayo a octubre. En esta época, está graso, sabroso y carnoso. Como los demás pescados azules, está cargado de Omegas, los ácidos grasos esenciales, sobre todo para la salud cardiovascular.

Como todos los pescados, contiene la mayoría de los minerales del mar, pero en cantidad dominante el fósforo, gran aliado de la capacidad cognitiva y de memorización.

Para prepararlos en vinagre, se les arranca la cabeza debajo de un chorrito de agua, haciendo un pequeño giro hacia los lomos, para que al mismo tiempo, venga la tripa. Se limpia el interior, se corta la colita y se sigue con la receta.

El vinagre de manzana tiene una acidez más moderada que el de vino, pero además tiene ácido málico, un estimulante de la dilatación de los conductos hepáticos, favoreciendo la eliminación de toxinas y residuos.

Conviene utilizar hielo picado para mantener el color azul intenso de los lomos y la tersura de la carne. Mejor deshacer la sal en el vinagre y el hielo antes de poner los boquerones. Para picar hielo, basta poner cubitos en un trapo de cocina y golpear con rodillo de amasar, si no se tiene picadora de hielo.

El toque anisado es puramente "decorativo". Si el sabor del anís no gusta, se puede prescindir sin perjuicio ninguno. El licor de anís ideal sería el Pernod, al ser muy poco dulce y tener muchos matices de hinojo, badiana, regaliz...

Las algas son el entorno natural de los peces, ¡qué mejor acompañamiento! Y más si se considera el aporte mineral (iodo, calcio) y de fibra. Estos panachés se venden ya compuestos; basta rehidratarlos unos 30'. Se escurren y se sirven, sin cocción.

Las raspas fritas son deliciosas y muy crujientes; sólo basta limpiarlas bien, secarlas y freírlas en un baño de aceite a 160º, hasta que eliminen por evaporación su humedad y doren. Es el contrapunto tostado en oposición a la sensación de crudo del resto del plato.

Montado sobre triángulo de maíz sería un excelente snack aperitivo.



Receta creada por

**BERNARD BENBASSAT**

Cocinero, profesor y asesor culinario

