



ANCHOAS en escabeche



Ingredientes:

1 kilo de anchoas
150 ml de AOVE (aceite de oliva virgen extra)
3 dientes de ajo
1 cebolleta
2 hojas de laurel
80 ml de vino blanco
50 ml de vinagre de manzana
50 ml de agua
1 cucharada de pimentón dulce
pimienta negra en gran
sal y harina

Preparación:

Limpiamos y descabezamos las anchoas sin quitarles la espina. Las lavamos bien, secamos y congelamos durante al menos 72 horas, de este modo "mataremos" el posible anisakis que puedan tener.

Pasado el tiempo de descongelación, sacamos y colocamos en la nevera durante 1 día para que desconguelen las anchoas. Cuando lo hayan hecho, las lavamos y secamos de nuevo.

Salamos las anchoas, pasamos por harina y freímos a fuego medio-fuerte en una cazuela con la cantidad de aceite que pone más arriba. Si tomamos la precaución de tamizar las anchoas con la harina, tendrán la cantidad justa y no se quemará en el aceite.

Sacamos las anchoas de la cazuela y añadimos los ajos, cuando comiencen a dorar, añadimos la cebolla y el laurel, damos un toque de sal y pochamos durante 10 minutos. A continuación, agregamos el vino y el vinagre, cocinamos durante 5 minutos e incorporamos el agua, cuando se haya integrado, añadimos el pimentón, removiendo bien.

Finalmente, añadimos de nuevo las anchoas y cocinamos durante 2-3 minutos.

Apagamos el fuego, dejamos que se enfríen, embotamos y refrigeramos durante 24 horas antes de su consumo.

[Conlaszarpasenlamasa](#)

