



Boquerones fritos sin aceite

Receta para 200 gramos de boquerones

INGREDIENTES

- | | |
|--|--|
| ☐ 200 gramos Boquerones | ☐ Pan rallado con ajo y perejil |
| ☐ Harina de trigo | ☐ Aceite de oliva virgen extra |
-

PREPARACIÓN

1. Para comenzar con la receta, preparamos los boquerones que ya tenemos que haber limpiado previamente. Precalentamos la freidora de aire durante 5 minutos a 200 grados. Si vas a preparar la receta en el horno, ponlo a precalentar a 200 grados con calor arriba y abajo.
 2. En un plato ponemos un poco de harina de trigo, de harina de garbanzo o de pan rallado de ajo y perejil para rebozar los boquerones. Puedes escoger la opción que más te guste.
 3. "Freímos" los boquerones en la freidora de aire durante 10 minutos a 200 grados. Si los preparas en el horno, coloca los boquerones en un recipiente de cristal y hornéalos durante 15-20 minutos pero controlando que no se quemen.
 4. Servimos y acompañamos de un chorrito de limón. Ya tenemos lista esta deliciosa receta de toda la vida y preparada de forma saludable! ¡Qué aproveche!
-