COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



# Boquerones fritos sin aceite

*Receta para 200 gramos de boquerones*

Preparación: 5 min
Total: 15 min
Dificultad: Muy fácil

## INGREDIENTES

- [ ] 200 gramos Boquerones
- [ ] Harina de trigo
- [ ] Pan rallado con ajo y perejil
- [ ] 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!