

Una tapa de toda la vida

BOQUERONES EN VINAGRE

Buena, bonita, barata y deliciosa: con la tapa de este mes te chuparás los dedos



HAZLO ASÍ:

***Para los filetes de boquerón**
 1. Corta la cabeza de los boquerones, con la ayuda de los dedos, presionando detrás de las branquias. Introduce el dedo índice por el abdomen para retirar las tripas y separar los filetes a lo largo de la espina dorsal, dejando de este modo los dos filetes limpios.
 2. Lava los boquerones en abundante agua fría, cambiándola hasta tres veces para que queden totalmente blancos.

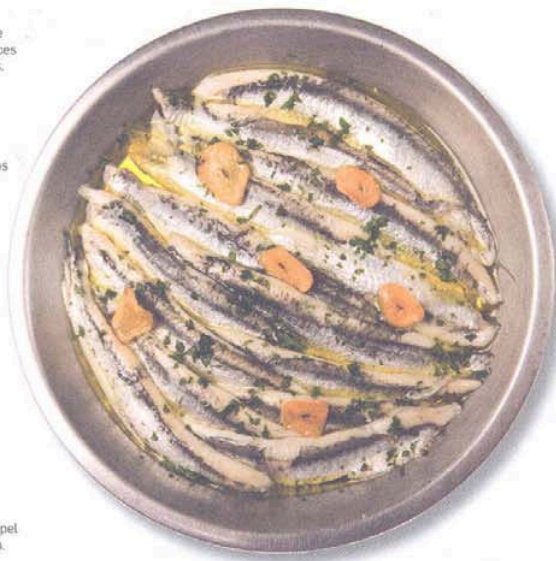
***Para el aliño de los boquerones**
 1. Exprime el limón para obtener todo su zumo, pasa por un colador y añade la sal y el aceite de oliva.
 2. Lamina los ajos frescos y mézclalos con el resto de ingredientes.
 3. Introduce los boquerones en el aliño y mantelos en nevera hasta el momento de consumirlos.

***Para la maceración**
 1. Diluye la sal con el resto de ingredientes de la maceración.
 2. Introduce los filetes de boquerón y déjalo tres horas moviéndolos de vez en cuando.
 3. Escurre y reserva.

***Para el chip de ajo**
 1. Lamina los dientes de ajo lo más finamente posible con la ayuda de una puntilla.
 2. Dora en el aceite partiendo de frío y a fuego mínimo hasta que queden crujientes.
 3. Escurre el exceso de aceite con la ayuda de un colador y estira sobre papel de celulosa para secar de grasa el ajo.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Coloca los lomos de boquerón en un plato y cúbrelos con el aliño. Termina espolvoreando por encima el cilantro picado y añadiendo cuatro o cinco chips de ajo frito. Los puedes acompañar de unas patatas fritas.



Y TENEN CUENTA QUE...

Los boquerones en vinagre es una de las tapas españolas por excelencia, **muy sabrosa y de bajo coste**. Es la base de muchas otras tapas que puedes hacer en casa como el "Matrimonio", o las famosas "Gildas". He cambiado el perejil por el cilantro. Ambas hierbas son muy parecidas físicamente, pero el cilantro **tiene un aroma y sabor muy diferente**. La mejor temporada para el boquerón es entre los meses de julio y agosto. En estas fechas, es cuando **cuentan con mayor proporción de grasa y por lo tanto son más jugosos y más ricos**. Nutricionalmente tienen **gran cantidad de proteínas y son bajos en calorías**. Lo recomendable es consumirlos como aperitivo.

VALOR NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 101
 Proteínas: 10g
 Hidratos de carbono: 1,8g
 Grasas: 8g



SOBRE EL CHEF

Paco Roncero


Está considerado como uno de los discípulos más aventajados de Ferran Adrià. Es Jefe de Cocina del madrileño Restaurante La Terraza del Casino, galardonado con dos estrellas de la Guía Michelin. También regenta el bar de tapas Estado Puro del Hotel NH Paseo del Prado (Madrid). Ha publicado dos libros: *Tapas del Siglo XXI* y *Bacalillos y Ensaladas*, ambos editados por Everest. Fue portada del número de octubre de *Men's Health*, después de haber superado 'El Reto MH'.

Fotografía de Paco Roncero: Javier Peñas, Getty Images



AZÚCAR BLANCO

VS



AZÚCAR MORENO

Este tipo de azúcar sólo aporta energía, en concreto 4 calorías por gramo. Sin embargo, se trata de "calorías vacías", ya que, al refinarse, pierde los nutrientes de la caña de azúcar. En cambio, su aspecto y su tacto es más suave y atractivo.

Cumple la misma función que el blanco o refinado, con la salvedad de que suministra minerales como potasio, magnesio, calcio y fósforo. Es un poco menos calórico: 3,8 calorías por gramo.

Veredicto: Elige el moreno. Aunque está mitificado, es cierto que, al no estar refinado, conserva mejor los nutrientes de la melaza de la caña de azúcar.