

Boquerones en Esqabeche



Ingrédients pour 4 personnes:

500 gr d'anchois frais et éviscérés.
75 ml de vinaigre de Vin blanc.
75 ml d'Eau.
2 feuilles de Laurier.
6 gousses d'Ail.
1 cuil à café de paprika.
1/2 cuil à café de Cumin.
30 ml d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.
De la Farine.
Sel et poivre.

Préparation:

- Éviscérer et laver les anchois.
- Les fariner et les faire frire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, puis les réserver.
- Éplucher et tailler grossièrement l'ail.
- Dans une poêle faire légèrement dorer l'ail et ajouter les feuilles de laurier.
- Réduire le feu au minimum, ajouter le vinaigre, le paprika, le cumin et l'eau et laisser cuire 5 minutes.
- Ajouter les anchois et porter à ébullition pendant 2 minutes.
- Laisser refroidir.
- Servir dans une coupelle à température ambiante.