

Boquerones al horno



Los boquerones son un tipo de [pescado azul](#), pequeños y muy sabrosos.

Son uno de los tipos de pescado azul más recomendable para los niños, junto con las sardinas, jurel y salmón, porque los de gran tamaño se deben de evitar por el alto contenido en mercurio.

Poseen, sobre todo, [grasas saludables \(omega 3\)](#), [proteínas](#) de alta calidad y [vitaminas](#) (A, D).

Con esta preparación, evitamos la harina y aceite, siendo más ligeros que fritos.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- 500 g de boquerones de tamaño grande.
- 3 dientes de ajo o una cebolla pequeña.
- 4 o 5 cucharadas de salsa de tomate casera.
- Aceite de oliva virgen, sal.

¿Cómo lo preparo?

Limpiamos bien los boquerones quitándoles las tripas la cabeza y la raspa y dejándolos como un libro abierto. Si tenemos suerte se lo podemos pedir al pescadero.

Se ponen en agua fría unos 20-30 minutos para que suelten sangre y se blanqueen.

Se pican los ajitos. En una sartén con aceite de oliva se fríen hasta que tomen un color dorado y se apartan. En un recipiente apto para horno se ponen unas cucharaditas de tomate frito bien extendidas para cubrir ligeramente la base que servirá de cama para los boquerones. Disponer los boquerones abiertos con la piel hacia abajo se les pone un poquito de sal y encima una cucharadita de aceite con el ajo picadito. Se introducen en el horno, precalentado a 180°, unos 10 minutos y estarán listos para comer.

Otra manera de prepararlos es con cebolla, en lugar ajo. Se pocha la cebolla y antes de apartarla del fuego se le puede añadir 1/4 de cucharita pimentón de la Vera dulce y se mueve rápidamente para que no se quemé y se pone encima de los boquerones.

*** Niños a partir de 12 meses. Cuidado con las espinas!!**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)
