

ANCHOAS

INGREDIENTES:

Para 4 personas

1/2 Kg. De merluza, bacalao fresco,
jureles gordos o pescada
5 o 6 dientes de ajo
2 huevos
1 cebolla pequeña
1 ramita de perejil
Pimienta molida negra al gusto
2 o 3 cucharadas de pan rallado
Aceite de oliva virgen extra
Sal al gusto



1. La clave: desangrar los boquerones.

Los boquerones se introducen en agua fría, tal y como se adquieren del mercado, durante un par de horas para que se desangren. Después, se meten enteros (con su cabeza y sus vísceras) en un recipiente en capas con abundante sal durante dos, tres o cuatro días, da igual. Se van sacando, descabezando y anchoando (anchoar es colocar ordenadamente en el recipiente los boquerones cubiertos de sal para que se conviertan en anchoas). Es importante que al descabezarlas no le quitamos las vísceras y se anchoen con ellas. Una vez terminadas las tandas de boquerones y de sal, se remata con una capa bastante más gruesa de sal y se coloca encima una tabla que ocupe la superficie de la boca del recipiente y, sobre ésta, una piedra para que haga de prensa y se deja durante tres meses (si es verano) y cuatro o más si es invierno.

2. Conservación.

Para consumirlas, se limpian, dejándoles caer un chorro pequeño de agua; luego se le quitan las espinas que puedan quedar, se secan con un paño limpio y se vuelven a cubrir de aceite nuevo o de una vinagreta, quedando listas para comer. Si opta por hacer una semiconserva, una vez sacados los filetes, se colocan en tarros de cristal ordenadamente y cuando se completen, se rellenan con un buen aceite de oliva virgen, se cierran y se conservan en el frigorífico, donde pueden mantenerse sin problemas otros tres o cuatro meses.
