

ANCHOAS ASADAS AL LIMÓN



INGREDIENTES (4 PERS)

- 500 g anchoas frescas
- 2 limones
- Unas 10 hojas de perejil
- 1 diente de ajo
- Sal
- 5-6 hojas de laurel
- 25 ml aceite de oliva virgen extra



ELABORACIÓN

Limpia bien las anchoas bajo el grifo de agua. Abriéndolas por la mitad y despojándolas de las tripas... o mejor aún, pídele a tu pescadería de confianza que te lo hagan y te ahorras un buen trabajo. Seca bien los pescaditos con papel de cocina y una vez abiertas, añade sal (y pimienta si te gusta).

Precalienta el horno a 200°.

Corta uno de los limones en rodajas finas y colócalas extendidas en una fuente de horno. Sobre ellas, las hojas de laurel, preferiblemente frescas.

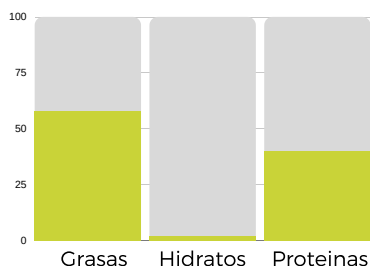
Ve colocando las anchoas cerradas en fila y una vez estén todas, añade un chorrito de aceite de oliva y el diente de ajo muy picado.

Hornea a 200°C durante 15 min.

Mientras se asan, prepara una vinagreta con un chorro de aceite, el zumo de medio limón y el perejil muy picado. Una vez estén hechas, añade la vinagreta por encima y sirve directamente en la fuente del horno.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	221,59 kcal	128,83 kcal
Grasas	14,20 g	8,26 g
Hidratos	0,86 g	0,50 g
Proteínas	22,30 g	12,97 g
Fibra	1,29 g	0,75 g
Sal	14,72 g	2,75 g



Consejo:

Las anchoas son muy ricas en grasas insaturadas y calcio y de esta manera se pueden consumir durante el embarazo e infancia, ya que están cocinadas y no contienen grandes cantidades de metales pesados.