



BOQUERONES REBOZADOS

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 10 min 10-15 min

Ingredientes

Boquerones: 1 kg (abiertas y limpias).
Harina: 1 plato (para enharinar).
Huevos: 2 unidades (batidos).
Aceite: c/n (aproximadamente 1 litro para freír).
Sal: al gusto



Preparación

1. Salar los boquerones por sus dos lados abiertos y reservar.
2. Pasar los boquerones por el plato con harina. Es fundamental sacudirlos bien para eliminar cualquier exceso de harina.
3. Verter aceite en una sartén hasta alcanzar un espesor de unos 2 cm y calentar a fuego medio.
4. Pasar los boquerones enharinados por los dos huevos batidos.
5. Freír los boquerones por tandas de 3 o 4 unidades en el aceite caliente. Cocinar por ambos lados hasta que estén dorados.
6. Sacar los boquerones con una espumadera y colocarlos en un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
7. Pasar a una fuente y servir inmediatamente para consumirlos calientes.

Notas

- Los boquerones se pueden comprar ya limpios, abiertos y con la espina quitada hasta la cola para facilitar el trabajo.
- El aceite no debe llegar al punto de humo; esto permite que el boquerón se cocine correctamente por dentro sin quemarse por fuera.
- Durante el proceso de fritura, se debe ir completando el aceite de la sartén conforme se vaya consumiendo, añadiendo aceite nuevo si es necesario.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Boquerones rebozados	Pescados y Mariscos	01	14-10-2025	

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.