



Receta: Restaurante Cielosapiens

30

## Anchoas marinadas al Rueda

**Ingredientes:** para 4 personas

16 anchoas medianas  
1 vaso de vino de rueda verdejo  
aceite de oliva 0,4º  
1 limón  
sal

**Para el tomate al  
orégano:**

2 tomates maduros  
1 cucharada de azúcar  
vinagre de módena  
orégano  
sal

**Dificultad: media**



**Precio: medio**



**Tiempo preparación:**

40 minutos  
+ 2h marinado

**Menú para Celíacos:**  
**apto**

## Modo de elaboración

Limpiamos las anchoas retirándoles la cabeza y la espina central. Las ponemos a marinar al menos dos horas en la mezcla de aceite, vino, el jugo de medio limón y una pizca de sal batidos previamente en un bol.

Escaldamos los tomates, les pelamos y despepitamos, a continuación, se cortan en cuadrados pequeños. En una sartén ponemos el azúcar a calentar, y cuando se empiece a dorar, agregamos el tomate, el vinagre, la sal y el orégano seco y desmigado. Cocinamos hasta que el tomate quede blando y caramelizado. Presentamos las anchoas sobre una fina lámina de pan tostado.



## Sugerencias del cocinero

**Restaurante Comosapiens:** Se puede acompañar de una mousse de aceituna negra (ver receta de la lubina).



## Sugerencias del pescadero

La anchoa está recomendada para aquellas personas que sufren el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Tampoco debe faltar en la dieta de niños y jóvenes, deportistas, personas mayores y mujeres embarazadas.

## Valores nutricionales de la Anchoa

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
19,35	4,23	117,33

El mejor pescado y marisco de Burgos,  
en las pescaderías asociadas a **mipesbur**

COMO:

Pescadería y Marisco  
**BUJEDO**

Mercado Norte, puestos 42 y 43  
tel. 947 269 540



**PESCADERIA  
CARLOS**

avda. del Cid, 74  
(Galerías México, puesto 7)  
tel. 947 238 350

