

Anchoas en vinagre



Anchoas en vinagre

1

Sardellen entgräten und Kopf dabei entfernen. Gründlich waschen und trocken tupfen. Flach in eine Schale legen. Essig mit etwas Wasser mischen und über die Filets gießen. Zugedeckt kühl 3 Std marinieren. Das Fleisch muss hell werden.

2

Sardellen aus der Marinade nehmen, abspülen, trocken tupfen und in eine Form schichten. Jede Lage salzen, pfeffern und mit Knoblauch und Petersilie bestreuen. Zum Schluss mit etwas Öl begießen und 2 Stunden ziehen lassen.

¡Que aproveche!

wünschen Ihre
PROFIL-Experten

