

## Receta Cepesca

### Boquerones rebozados con salsa de tomate y puré de patata

La receta de hoy se hace en tan sólo 10 minutos. Fácil, sencilla e ideal para que te ayuden en casa los más peques.

#### **Ingredientes:**

- 12 boquerones (para 3 personas)
- Salsa de tomate
- 100 gr. de jamón serrano
- Harina
- Un huevo
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Puré de patata

#### **Preparación:**

Después de ir a nuestra pescadería de siempre y pedir 12 boquerones, llegamos a casa, los abrimos y los salamos ligeramente.

Cortamos el jamón en tiras.

Colocamos un boquerón abierto con la piel hacia abajo, encima ponemos un poco de jamón en tiritas y tapamos con otro boquerón abierto con la piel hacia arriba. Presionamos.

En un plato colocamos el huevo y en otro la harina. Y los vamos a rebozar. Ponemos en una sartén mucho aceite y cuando esté caliente (pero no humeante) los freímos a fuego medio hasta que adquieran un color dorado claro.

El puré de patata sirve para acompañar. Y si queremos el tomate también le puede dar un color bonito a nuestro plato.



*Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita [www.cepesca.es](http://www.cepesca.es)*