

# Anchoas marinadas con naranja, mango y jengibre



## Ingredientes

Anchoas tamaño grande: 1 kg

### Para la marinada

Agua: 1/4 Parte

Sal: Puñado

Vinagre de Vino Blanco: 3/4 Partes

### Para la vinagreta

Lima: 1 Unidad

Mango: 1 Unidad

Mezclum: 1 Puñado

Vinagre de sidra: Unas gotas

Aceite de oliva extra virgen: 100 Ml.

Jengibre rallado: 1 Pizca

Naranja: 1 Gajo

## Preparación de la Receta

- Quitarles la cabeza y las tripas a las anchoas conservando la espina, lavarlas un poquito con agua fría y escurrir.
- Mezclamos bien la *marinada* y cubrimos las anchoas.
- Dejamos marinando 4 horas a temperatura ambiente u 8 horas en el frigorífico.
- Pasado este tiempo, escurrimos las anchoas, las abrimos y les quitamos la espina central y las barbas.
- Ahora las vamos colocando por capas con la piel hacia arriba. . Las vamos cubriendo con  $\frac{3}{4}$  partes de aceite de girasol y  $\frac{1}{4}$  parte de aceite de oliva y las dejamos que se acaben de macerar.
- Preparamos una vinagreta, juntando el mango en cubos pequeños con la **naranja** corta en vivo y el resto de ingrediente,
- Servir las anchoas en un plato, cubrir con la vinagreta de mango, aromatizar con la ralladura del *limón* verde y los brotes de minimezclum.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/anchosas-marinadas-con-naranja-mango-y-jengibre>