

Receta Cepesca:

Receta: Congrio a la cerveza y brocheta de alcachofa con matrimonio de boquerón y anchoa



Os proponemos la elaboración de dos platos: para empezar, un aperitivo sano y fácil de hacer tanto por las propiedades depurativas de la alcachofa como por las propiedades nutritivas del boquerón (o la anchoa). Además, os proponemos un plato principal de congrio cargado de fósforo y magnesio, ideal para los huesos y los dientes.

¿Sabías que la anchoa y el boquerón son lo mismo? Descubre más en nuestro [Blog del Barco a la Mesa](#)

Ingredientes:

- 8 rodajas de congrio limpios
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajos
- 1 ó 2 zanahorias
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de cerveza rubia
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharada de pimentón picante (opcional)
- aceite virgen extra

- sal
- pimienta
- perejil picado
- avecrem de carne o pescado

Para el aperitivo rápido

- Una lata de corazones de alcachofa
- Boquerones en vinagre
- Anchoas en aceite de oliva
- Brochetas (palillos largos)

Preparación:

Aperitivos rápidos de brochetas de alcachofa con anchoa y boquerón

Es muy fácil, se quita el líquido de la lata, se enrolla la anchoa y el boquerón al corazón de alcachofa y se atraviesa la brocheta. (Ver imagen)

Preparación del congrio a la cerveza:

Pelamos y picamos la cebolla, los dientes de ajo y las zanahorias. Calentamos en una cacerola un chorro de aceite de oliva virgen extra y ponemos a dorar la cebollita y el ajito. Añadimos una cucharada de harina y otra de pimentón dulce. Puedes incluso echar un poco de pimentón picante (opcional). Mezclamos y removemos con la harina y vertemos por encima un vaso de cerveza, y añadimos un avecrem de carne o pescado, espolvoreamos el perejil y dejamos que reduzca.

Cogemos los lomos del pescado y les echamos salpimentamos por ambos lados. Los añadimos a nuestra cacerola y cocinamos 3-4 minutos por cada lado.

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