

Cómo limpiar, preparar y aliñar con acierto unas anchoas

Ingredientes

- - 1 lata de una docena anchoas del Cantábrico en salmuera
- - 1/2 litro de aceite de oliva virgen extra
- - media cabeza de ajos

Si hay algo que convierte a [Casa Guillermo](#) en un lugar de peregrinación gastronómica son sus **anchoas**. De hecho, al padre de **Amparo Madrigal**, fundador de este bar, le nombraron el siglo pasado **Rey de la Anchoa**. Esta fama aún se mantiene vigente en la actualidad, con Amparo al frente del timón de Casa Guillermo.

Es precisamente Amparo quien comparte con nosotros las claves para preparar un plato de anchoas. Porque no basta con tener una materia primera excelente, también es importante cómo se prepara y aliña.

Preparación:

- Abrimos la lata y retiramos el líquido que cubre las anchoas
- Lavamos las anchoas y retiramos la sal bajo el chorro del agua
- Se retiran las huevas, las tripas, las escamas y la cola sin llegar a separar los lomos ni la espina central
- Limpiamos las espinas con pinzas. Si se cortan quedarán espinas en el interior de los lomos y se notará al comer
- Dejamos escurrir para retirar el escaso de agua
- Las pasamos a una bandeja y las cubrimos con aceite de oliva virgen extra y

láminas de ajo. Es importante que las anchoas estén siempre cubiertas de aceite, sino se pondrán oscuras.

- Cuando se vayan a consumir se separan los lomos y se retira la espina central.