

Wang, C. & Wang, C. (2018).  
The Role of the State in  
Economic Development.  
Journal of Economic Surveys,  
32(1), 1-45.

## BUEY DE MAR VIVO



### TIEMPOS DE COCION

1,500 Kg. 30 Minutos  
 1,000 Kg. 20 Minutos  
 0,500 Kg. 15 Minutos

## CENTOLLO VIVO



### TIEMPOS DE COCION

1,500 Kg. 20 Minutos  
 1,000 Kg. 15 Minutos  
 0,500 Kg. 8 Minutos

### FORMA DE COCION PARA AMBOS CRUSTACEOS

- A un recipiente adecuado al tamaño de la pieza, se le llena con la suficiente cantidad de agua para que esta quede totalmente cubierta, se añade **SAL MARINA GRUESA**, se revuelve para que se diluya en el agua y se va probando hasta que el sabor sea ligeramente salado, añadiendo también una hoja de **LAUREL**.
- Es conveniente que el agua está un poco salada para que coja más sabor en el momento de la coción.
- A continuación si la pieza está **VIVA**, se introducirá en el recipiente con el **AGUA FRIA**, y en cuanto empiece a hervir, se aplicarán los tiempos arriba reseñados.
- Por el contrario si la pieza está **MUERTA**, se meterá en el recipiente cuando el agua rompa a hervir aplicando los tiempos indicados.
- Una vez terminada la coción, se deja en reposo dentro del agua otros cinco minutos. Se saca a una fuente y empapamos un paño con el agua de la coción, se envuelve y se reserva hasta que se prepare.

### CONSEJO PRACTICO

- ◆ A la hora de elegir un Buey de Mar ó un Centollo, hay que fijarse en las puntas de las uñas, si tienen pelo son de arena, si no lo tienen son de roca, siendo estos los más sabrosos.

## TIEMPOS DE COCION MARISCOS

Buey	Bocas	-----	10 minutos
Buey	Grande	1,500 Kg.	30 minutos
Buey	Mediano	1,000 Kg.	20 minutos
Buey	Pequeño	0,500 Kg.	15 minutos
Centollo	Grande	1,500 Kg.	30 minutos
Centollo	Mediano	1,000 Kg.	20 minutos
Centollo	Pequeño	0,500 Kg.	15 minutos
Nécora	Grande	-----	7 minutos
Nécora	Mediana	-----	5 minutos
Nécora	Pequeña	-----	3 minutos
Bogavante	Grande	3,000 Kg.	30 minutos
Bogavante	Mediano	2,000 Kg.	25 minutos
Bogavante	Pequeño	1,000 Kg.	20 minutos
Langosta	Grande	2,000 Kg.	28 minutos
Langosta	Mediana	1,000 Kg.	20 minutos
Langosta	Pequeña	0,500 Kg.	14 minutos
Cigala	Grande	-----	3 minutos
Cigala	Mediana	-----	0,5 minutos
Langostino	Grande	-----	2 minutos
Langostino	Mediano	-----	75 segundos
Langostino	Pequeño	-----	70 segundos
Gamba	Grande	-----	60 segundos
Gamba	Mediana	-----	70 segundos
Gamba	Pequeña	-----	50 segundos
Quisquilla	-----	-----	30 segundos
Quisquillón	-----	-----	60 segundos
Caracolillo	-----	-----	2 minutos
Percebe	S/Tamaño	-----	1 - 2 minutos
Lapa	-----	-----	10 minutos

## CLASIFICACION DE LOS MARISCOS

El marisco propiamente dicho se clasifica en tres grandes grupos:

- ◆ Cefalópodos
- ◆ Crustáceos
- ◆ Moluscos.

En la relación siguiente, se recogen aquellas especies más comunes en cada uno de los grupos citados.

Seguramente se podrían relacionar alguna otra, pero estas son las que habitualmente se suelen cocinar en los hogares.

### CEFALOPODOS



Calamar



Chipirón



Jibia



Sepia



Pulpo

### CRUSTACEOS



Buey



Centollo



Necora



Carramarro



Bogavante

B



Langosta



Cigala



Langostino



Gamba



Quisquilla

L

### MOLUSCOS



Almeja



Berberecho



Chirla



Caracolillo



Mejillón



Navaja



Ostra



Percebe



Vieira



Lapa

## BUEY DE MAR RELLENO



## CENTOLLO RELLENO



### PREPARACION PARA AMBOS CASOS

#### INGREDIENTES

- 1 Una pieza según sea el gusto
- 1 Huevo cocido muy picado
- ✓ Vino blanco
- ✓ Perejil Picado

#### FORMA DE PREPARACION

- Una vez se haya separado el caparazón del resto del cuerpo, se retira todo aquello que no sea comestible, como son los filamentos que les sirven para respirar y las telillas que hay dentro y alrededor del propio caparazón, se limpia bien por dentro en el grifo y se reserva.
- A continuación, se procede con esmero a retirar a un plato, tanto el coral como las huevas si las hubiera en caso de que la pieza sea una hembra. También se añadirán aquellos trocitos de carne que se hayan desprendido del despiece del propio Buey ó Centollo.
- Seguidamente, desmenuzaremos con los dedos toda esta mezcla de carne, retirando aquellos restos de cáscara que sepudieran encontrar, a continuación, se aplasta todo hasta lograr una mezcla homogénea.
- Una vez hecho esto, en un bol se vierte la mezcla y se añade un huevo cocido muy picado y sin dejar de revolver, se va añadiendo poco a poco vino blanco, probando el punto de sabor. No es conveniente que nos excedamos con el vino, ya que sino se matará el sabor a marisco.
- Una vez finalizado todo esto, sólo queda rellenar el caparazón con la mezcla obtenida, pudiéndose decorar con un poco de perejil fresco muy picado.

**BUEY DE MAR AL HORNO**



**CENTOLLO AL HORNO**



**SEPIA CRUDA**



**SEPIA A LA PLANCHA**



### **RECETA PARA AMBOS CASOS**

#### **INGREDIENTES**

- |                                |                                     |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| 1 Una pieza según sea el gusto | 1 Vasito pequeño de salsa de tomate |
| 1 Cebolla                      | 1 Copa de brandy                    |
| 1 Diente de ajo                | 1 Nuez de mantequilla               |
| 1 Puerro, sólo la parte blanca | 1 Poco de pan rallado               |
| 1 Cuchara de aceite de oliva   | 1 Poco de perejil muy picado        |

#### **FORMA DE PREPARACION**

- En una cazuela se pone a cocer el Txangurro, siguiendo las pautas de coción indicadas anteriormente. Una vez se termine la coción, se deja enfriar y con mucha paciencia se saca toda la carne del interior del caparazón, del cuerpo, de las patas, bocas, y se reserva.
- En una sartén se pone un poco de aceite y se sofríe el diente de ajo, la cebolla y el puerro todo picado muy finamente con un poco de sal y cuando esté a punto, se añade el tomate y toda la carne que se ha reservado, se rehoga un poco, se añade el brandy y se flambea.
- A continuación se pasa todo por un chino y se rellena el caparazón, cubriendo este con el pan rallado, el perejil muy picado y la nuez de mantequilla. Por último lo metemos al horno a gratinar durante 5 minutos aproximadamente.

#### **CONSEJO PRACTICO**

- ◆ Puede ocurrir que la mezcla resultante no quepa toda en el caparazón con lo que pueden servir unas conchas de vieiras, ó bien si se tienen de otras ocasiones algún caparazón guardado.

#### **INGREDIENTES**

- ✓ Sepias según cantidad necesaria
- 3 Dientes de ajo
- ½ Limón
- ✓ Sal
- ✓ Perejil picado
- ✓ Aceite de oliva

#### **FORMA DE PREPARACION**

- En primer lugar se lava muy bien la sepia y es conveniente secarla lo mejor posible, ya que así evitaremos, de una parte poder manejarla mejor y de otra que no nos salte demasiado al ponerla en la plancha.
- Seguidamente la ponemos sobre una tabla para poder cortarla en cuadraditos que no sean demasiado grandes y les haremos unos pequeños cortes a lo largo y luego en sentido contrario para que nos sea más fácil su preparación.
- Una vez que se tiene todo dispuesto, calentamos convenientemente la plancha y con unas gotas de aceite se coloca la sepia, se pone con punto de sal y no se dejá más de 2 minutos por cada cara.
- Para terminar, disponemos la sepia en una fuente y en una sartén se doran los ajos bien picaditos, añadimos el perejil muy picado y el jugo del ½ limón, se rocía este preparado y listo para degustar.

#### **CONSEJO PRACTICO**

- ◆ El tiempo de exposición en la plancha no debe ser excesivo, ya que la sepia si se hace demasiado, su carne quede demasiado dura.

PULPO COCIDO



PULPO A LA GALLEGA



NECORA VIVA



NECORAS COCIDAS



### INGREDIENTES

- ✓ Pulpo según tamaño
- ✓ Aceite de oliva
- 3 Patatas de cocer
- ✓ Sal marina gruesa
- ✓ Pimentón al gusto

### FORMA DE COCION Y PREPARACION

- Si se compra el pulpo fresco, es aconsejable congelarlo durante al menos entre 2 y 3 días, ya que con esto se consigue que la carne quede más compacta a la hora de la coción y de manipularlo.
- Una vez que lo hayamos descongelado, se pasa por el grifo con agua fría y se lava bien para que desprenda la mucosidad, entonces en una holla amplia y según el tamaño del pulpo se hecha agua hasta que lo cubra añadiendo **SAL MARINA GRUESA** y revolviendo para que se diluya, se prueba hasta que quede ligeramente salada.
- Cuando el agua rompa a hervir, introducimos el pulpo una vez y lo sacamos, se espera unos segundos y repetimos la operación tres veces, a la tercera lo dejamos ya dentro de la holla, con esto se consigue que a los tentáculos se les rompa los tendones ó cartílagos y queden más comestibles.
- En este momento añadimos las patatas para que se vayan cociendo; se debe tener en cuenta el tamaño del pulpo para controlar su punto de coción pinchando de vez en cuando con un tenedor en la cabeza. Si al pinchar entra con facilidad, eso indica que ya está cocido. Como las patatas ya se habrán cocido, se retiran con anterioridad.
- Llegado a este punto, se saca el pulpo y se mete en un escurridor para que escurra el exceso de agua. Mientras esto ocurre, pelamos las patatas y en una tabla las vamos cortando en rodajas no muy gruesas que iremos colocando en una fuente o plato de madera.
- Por último, sólo nos queda ir troceando el pulpo al tamaño que más guste; se recomienda que no sean muy gruesas y a poder ser cortadas en chaflán, se suele hacer bien con unas tijeras o con un cuchillo bien afilado. Se van colocando encima de las patatas y ya sólo nos queda regar todo con abundante aceite y espolvorear con el pimentón al gusto, picante ó dulce.

### TIEMPOS DE COCION

- Grande 7 minutos
- Mediano 5 minutos

### FORMA DE COCION

- A un recipiente adecuado al tamaño de las piezas, se le llena con la suficiente cantidad de agua para que las nécoras queden totalmente cubiertas, se añade **SAL MARINA GRUESA**, se revuelve para que se diluya en el agua y se va probando hasta que el sabor sea ligeramente salado, añadiendo también una hoja de **LAUREL**.
- Es conveniente que el agua está un poco salada para que coja más sabor en el momento de la coción.
- A continuación si la pieza está **VIVA**, se introducirá en el recipiente con el **AGUA FRIA**, y en cuanto empiece a hervir, se aplicarán los tiempos arriba reseñados.
- Por el contrario si la pieza está **MUERTA**, se meterá en el recipiente cuando el agua rompa a hervir aplicando los tiempos indicados.
- Una vez terminada la coción, se deja en reposo dentro del agua otros cinco minutos. Se saca a una fuente y empapamos un paño con el agua de la coción, se envuelve y se reserva hasta que se prepare.

### CONSEJO PRACTICO

- ◆ A la hora de elegir unas buenas nécoras, hay que tener en cuenta que estén totalmente vivas, sean agresivas y a poder ser, para los que les gusten las huevas elegir las que sean hembras, tienen más sabor.

## NECORA VIVA



## NECORAS A LA PLANCHA



## PERCEBES CRUDOS



## PERCEBES COCIDOS



### INGREDIENTES

- ✓ Nécoras según cantidad necesaria
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Sal marina gruesa
- ✓ Limones

### FORMA DE PREPACION

- Ponemos la plancha con un chorro de aceite de oliva, cuando esté caliente se colocan las nécoras con el caparazón hacia abajo, ó lo que es lo mismo apoyado en la plancha y se dejan durante 3 minutos.
- Sacamos las nécoras y sobre una tabla las hacemos un corte con un cuchillo en la barriga, en ese momento, las ponemos un poco de sal, unas gotitas de vino blanco y otras gotitas de aceite.
- Colocamos de nuevo las nécoras en la plancha, pero esta vez con el caparazón para arriba, esperamos otros 3 minutos y volvemos a colocarlas con el caparazón en la plancha otros 3 minutos más aproximadamente.

### CONSEJO PRACTICO

- ◆ A la hora de degustar las nécoras y para los amantes de saborear el contenido del caparazón incluido el coral, se recomienda una vez que se ha habierto, añadir una gotas de limón, está exquisito.

### TIEMPOS DE COCION

1 - 2 minutos según tamaño

### FORMA DE COCION

- En una cazuela adecuada a la cantidad de lo percebes que vamos a cocer la llenamos con abundante agua fría y una o dos hojas de **LAUREL**, echamos **SAL MARINA GRUESA**, se revuelve para que diluya en el agua y se va probando hasta que el sabor sea ligeramente salado.
- A continuación esperaremos a que el agua comience a hervir, en ese momento echamos los percebes y en cuanto el agua vuelva a hervir se controla el tiempo de coción.
- Por último se escurre bien el agua y se dejan enfriar a la temperatura ambiente.

### CONSEJO PRACTICO

- ◆ A la hora de degustar los percebes, hay a quien les gusta que se encuentren templados, para ello se suelen cubrir con un paño para que no pierdan temperatura y conserven mejor el calor de la coción.

## CARACOLILLOS CRUDOS



## CARACOLILLOS COCIDOS



### TIEMPOS DE COCION

1,5 minutos

### FORMA DE COCION

- En una cazuela adecuada a la cantidad de los caracolillos que vamos a cocer la llenamos con abundante agua fría y una o dos hojas de **LAUREL**, echamos **SAL MARINA GRUESA**, se revuelve para que se diluya bien en el agua y se va probando hasta que el sabor sea ligeramente salado
- A continuación esperaremos a que el agua comience a hervir, en ese momento echamos los caracolillos y en cuanto el agua vuelva a hervir se controla el tiempo de cocción.
- Por último se dejan reposar dentro de la cazuela aproximadamente 1 minuto, y los sacamos a un escurridor para que suelten el exceso de agua que hayan adquirido.
- Por último se dejan enfriar a la temperatura ambiente.

### CONSEJO PRACTICO

- ◆ A la hora de desgustar los caracolillos, hay a quien le gusta que se encuentren templados, para ello se suelen cubrir con un paño para que no pierdan temperatura y conserven mejor el calor de la cocción

## LANGOSTA VIVA



## LANGOSTA A LA PLANCHA



### FORMA DE PREPACION

- Ponemos la langosta viva sobre una tabla con las patas hacia arriba y con un cuchillo bien afilado se le hace un corte a lo largo empezando desde la cabeza hacia la cola hasta llegar a separar las dos mitades sin llegar a hacerlo totalmente.
- Con las manos se abre la langosta, notándose como se rompe la carcasa ó caparazón, dejando todo el contenido tal y como aparece y la echamos sal al gusto.
- Seguidamente tenemos dos opciones:
  - 1ª) Podemos separar con un cuchillo afilado las pinzas del cuerpo, y romperlas para poder manejarlas mejor a la hora de asar.
  - 2ª) Podemos separarlas y abrirlas para retirar toda la carne, mezclando con un poco de mantequilla a temperatura ambiente y reservando.
- A continuación encendemos la plancha y ponemos unas gotas de aceite de oliva. Cuando esté muy caliente ponemos la langosta con la carne hacia abajo, y la dejamos unos 4 ó 5 minutos.
- Pasado este tiempo, damos la vuelta a la langosta, y si deseamos la opción 1ª, cocinamos la langosta y las pinzas ya separadas, durante otros 4 ó 5 minutos más.
- Si hemos deseado la opción 2ª, al dar vuelta a la langosta extendemos sobre la parte carnosa la mezcla que hemos reservado anteriormente, y la tenemos el mismo tiempo, es decir otros 4 ó 5 minutos más.
- En cualquiera de los dos casos, sólo nos queda añadir unas gotas de limón y un chorrito de aceite de oliva y lista para degustar.

### BOGAVANTE VIVO



### BOGAVANTE A LA PLANCHA



#### FORMA DE PREPACION

- Ponemos el bogavante vivo sobre una tabla con las patas hacia arriba y con un cuchillo bien afilado se le hace un corte a lo largo empezando desde la cabeza hacia cola hasta separar las dos mitades sin llegar a hacerlo totalmente.
- Con las manos se abre el bogavante, notándose como se rompe la carcasa ó caparazón, dejando todo el contenido tal y como aparece y le echamos sal al gusto.
- A continuación encendemos la plancha y ponemos unas gotas de aceite de oliva. Cuando esté muy caliente ponemos el bogavante con la carne hacia abajo, y la dejamos unos 4 ó 5 minutos.
- Pasado este tiempo, damos la vuelta al bogavante, y lo tenemos otros 4 ó 5 minutos más. Empezamos a notar que está hecho cuando la carne aparezca más compacta y algo separada del caparazón.

#### CONSEJO PRACTICO

- ◆ Es conveniente dar unos golpes hasta romper un poco las pinzas ya que de esta forma conseguiremos que el calor de la plancha entre mejor en la carne, consiguiendo una textura más agradable.

### NAVAJAS CRUDAS



### NAVAJAS A LA PLANCHA



#### INGREDIENTES

- ✓ Navajas según cantidad necesaria
- ✓ Sal marina gruesa
- 1 Diente de ajo
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Perejil
- ✓ Limón

#### FORMA DE PREPACION

- En primer lugar, se tienen que tener al menos 2 horas en un recipiente con agua hasta cubrir las y sal marina gruesa para que suelten la arena e impurezas que este tipo de marisco acumula en su interior.
- Pasado este tiempo y con un cuchillo se las abre a lo largo sin llegar a romperlas para poder separarlas a la mitad. Seguidamente se pasan una a una por el chorro de agua del grifo ayudándose de los dedos para su mejor limpieza y colocándolas en un escurridor con la bulba de la carne hacia abajo para que escurran el exceso de agua.
- El siguiente paso es preparar el aderezo que vamos a utilizar para el aliño de las navajas. Para ello picaremos muy finamente tanto el ajo como el perejil y en un bol pequeño se mezcla todo con unas gotas de limón y aceite de oliva y lo reservamos.
- Finalmente y previo calentamiento de la plancha, ponemos unas gotas de aceite disponemos las navajas de forma que no se junten mucho y con el caparazón hacia abajo, las echamos a cada una un poco de sal, las rociamos con el aliño reservado, y las tenemos sin darlas la vuelta durante un tiempo de 2 minutos.
- Una vez pasado el tiempo indicado, se retiran en una fuente amplia, se sirven muy calientes y se pueden acompañar con el zumo de un limón para rociarlas al gusto de cada comensal.



MEJILLONES



MEJILLONES A LA VINAGRETA



LANGOSTINOS



LANGOSTINOS COCIDOS



### INGREDIENTES

#### PARA LOS MEJILLONES

- ✓ Mejillones según cantidad necesaria
- 1 Vasito de vino blanco
- 1 Hoja de laurel seco

#### PARA LA VINAGRETA

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1 Tomate pequeño | 1 Huevo Cocido    |
| ½ Pimiento verde | ✓ Perejil         |
| ½ Pimiento rojo  | ✓ Aceite de Oliva |
| ½ Cebolleta      | ✓ Vinagre         |
| 1 Diente de ajo  | ✓ Sal             |

### FORMA DE PREPARACION

- En primer lugar limpiaremos los mejillones con abundante agua fría y retirando con un cuchillo todas las impurezas que tengan las cascáras ya que al menos una vamos a utilizar en esta receta.
- A continuación disponemos en un recipiente amplio los mejillones y añadimos el vino blanco con medio vasito de agua y el laurel, se se tapan y cuando estén abiertos los retiramos y los vamos separando de las conchas reservando a las que esten agarrados los mejillones.
- Para preparar la vinagreta, picar toda la verdura y el huevo cocido en trocitos muy pequeños y aliñarlo con una buen cantidad de ceite de oliva, la tercera parte de vinagre y una pizca de sal.
- Por último disponemos los mejillones en una fuente amplia, y con una cuchara rociamos cada mejillón con la vinagreta. Este plato admite degustarlo tanto templado como frío.

### TIEMPOS DE COCION

- Grande 2 minutos  
Mediano 1 minuto

### FORMA DE COCION

- En una cazuela adecuada a la cantidad de los langostinos a cocer, ( se recomienda no cocer más de 12 o 14 unidades a la vez, ya que deben quedar olgados en el recipiente ), vertemos **SAL MARINA GRUESA** se revuelve para que se diluya en el agua y se va probando hasta que que el sabor sea ligeramente salado.
- A continuación esperaremos a que el agua comience a hervir, en ese momento iremos echando de uno en uno los langostinos para que se vayan cociendo olgados y el punto de coción sea el correcto.
- Esperaremos a que el agua vuelva a romper a hervir, aplicando a partir de ese momento los tiempos indicados en función del tamaño. Se recomienda repetir esta operación tantas veces como cantidad de de langostinos tengamos para cocer.
- A medida que se vayan cociendo, los iremos retirando con una espumadera a un recipiente que previamente habremos dispuesto con agua fría y abundante hielo
- Esto tiene como objeto que el langostino se enfrie lo antes posible con lo que de una parte el color del caparazón queda muy natural y la textura de la carne queda más compacta.
- Por último sólo nos queda ir colocándo los langostinos en una fuente bien presentados y acompañándolos con unas salseras en las que se puede poner mahonesa y una buena vinagreta, o simplemente unas rodajas de limón.

## LANGOSTINOS



## LANGOSTINOS A LA PLANCHA



### INGREDIENTES

- ✓ Langostinos según cantidad necesaria
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Sal marina gruesa
- ✓ Limones según necesidad

### FORMA DE PREPARACION

- En un bol depositamos los limones troceados en cuatro partes cada uno y retiradas las pepitas que hayamos encontramos y se reserva.
- Se calienta debidamente una plancha, se vierte un poco de aceite de oliva y se colocan los langostinos unos junto a otros y en fila hasta cubrir la plancha.
- Seguidamente se les echa la sal y con los limones troceados vamos rociándolos generosamente para que adquieran todo el sabor, y los tendremos durante 1 minuto aproximadamente.
- Pasado este tiempo y con una espátula se les da la vuelta, se agrega de nuevo un poco de aceite y sal y se vuelve a repetir la operación de exprimir con la mano el resto de los limones y de nuevo los tendremos durante 1 minuto aproximadamente.
- Por último, los retiraremos con una espátula ancha para que no se rompan y los colocamos en una fuente, decorándola con unas ramitas de perejil.

## MEJILLONES



## MEJILLONES RELLENOS



### INGREDIENTES

- ✓ Mejillones Grandes 1 Hoja de laurel seco ✓ Harina
- 1 Cebolla mediana 1 Vaso de vino blanco ✓ Huevo
- 2 Dientes de ajo ½ Litro de leche ✓ Pan rallado
- ✓ Perejil ✓ Mantequilla

### FORMA DE PREPARACION

- En primer lugar limpiaremos los mejillones con abundante agua fría y retirando con un cuchillo todas las impurezas que tengan las cáscaras ya que las vamos a utilizar en esta receta.
- A continuación disponemos en un recipiente amplio los mejillones y añadimos el vino blanco y el laurel. Los tapamos y dejamos que se abran, se ponen en una fuente a enfriar y colocamos y reservamos medio vaso del líquido donde los hemos abierto. Cuando se hayan enfriado retiramos de las conchas la carne, picándola en trocitos y reservando ambos componentes.
- En una cazuela sofreimos la cebolla, el ajo y el perejil todo bien picado le damos unas vueltas y el añadimos el agua reservada de abrir los mejillones. Dejamos que se ablanden las verduras y añadimos la carne de los mejillones picados, probamos de sal y rectificamos si hace falta dejamos que se evapore todo el líquido y reservamos.
- Seguidamente se prepara la bechamel, echando al recipiente un poco de mantequilla, la harina y añadiendo poco a poco la leche, se mezcla todo bien hasta que nos quede una fina bechamel. En ese momento vamos añadiendo las verduras con la carne de los mejillones
- Con la masa fría rellenos las conchas y las rebozamos con harina, huevo y pan rallado. Se colocan en una sartén con el aceite hirviendo fuerte y se fríen y se sirven bien calentitos.

## MEJILLONES



## MEJILLONES A LA MARINERA



### INGREDIENTES

- ✓ Mejillones según cantidad necesaria
- 1 Cebolla
- 2 Tomates de hacer
- 2 Dientes de ajo
- ½ Vaso de vino blanco
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Sal, pimiente y una hoja de laurel seco

### FORMA DE PREPARACION

- En primer lugar limpiaremos los mejillones con abundante agua fría y retirando con un cuchillo todas las impurezas que tengan las cáscaras ya que las vamos a utilizar en esta receta.
- A continuación disponemos en un recipiente amplio los mejillones y añadimos el vino blanco con medio vasito de agua y el laurel, se tapan y cuando estén abiertos los retiramos y los vamos separando de las conchas reservando a las que estén agarrados los mejillones. Se cuele el jugo del caldo que hayan soltado y se reserva.
- En una cazuela con un poco de aceite, pochamos la cebolla muy picadita, los tomates pelados, cortados en dados y sin la semilla, el ajo y el perejil, salpimentar y añadir el caldo que hemos reservado. Se deja que cocine unos minutos y pasamos todo muy bien por el pasapures.
- Para terminar colocamos los mejillones en un recipiente adecuado a la cantidad que tengamos, y los rociamos con la salsa, les damos un pequeño hervor y los servimos.

## LANGOSTINOS AL HORNO



### INGREDIENTES

- ✓ Langostinos según cantidad necesaria
- 3 Dientes de ajos
- 1 Copa de brandy
- 1 Vaso de aceite de oliva
- ½ Guindilla✓
- ✓ Perejil picado
- ✓ Sal

### FORMA DE PREPARACION

- En primer lugar se prepara una salsa mezclando en un bol los ajos y la ½ guindilla muy picados con el vaso de aceite y se reserva.
- Seguidamente y en una tabla se cortan los langostinos a lo largo empezando desde la cabeza hasta la cola para poder abrirlos a la mitad sin llegar a romperlos. Esto se consigue poniendo el langostino con la parte de la cabeza hacia arriba.
- A continuación se colocan en una fuente de horno y sin son muchos y no caben se pueden colocar bien ordenados directamente en la propia placa del horno, en ambos casos siempre con la cáscara hacia abajo, se sazonan y se riegan con la mezcla que hemos reservado.
- Se introducen en el horno que previamente habremos calentado a 125° durante 10 minutos. Pasado este tiempo los retiramos a una fuente y los regamos con el jugo que han soltado al asarse.
- Por último, calentamos bien una sartén en la que vertemos la copa de brandy junto al perejil muy picado, se flambea y se rocía la fuente con los langostinos y listo para paladearlos.

## LANGOSTINOS CON GABARDINA



### INGREDIENTES

- ✓ Langostinos según cantidad necesaria
- 1 Huevo según cantidad de langostinos
- 1 Botellín de cerveza
- ✓ Harina
- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva

### FORMA DE PREPARACION

- Pelamos los langostinos en crudo, dejando las cáscaras de las colas para luego poder manejarlos y les retiramos las cabezas..
- Seguidamente, en un bol profundo batimos el huevo y cuando esté espumoso, echamos la sal al gusto y vamos agregando la harina poco a poco sin dejar de mezclar hasta que se forme una masa homogénea y sin grumos.
- Mientras vamos removiendo la mezcla, vamos también incorporando poco a poco la cerveza y la harina que veamos necesaria para lograr una papilla, bien ligada y algo espesa, de modo que al meter las colas de los langostinos, la pasta quede adherida alrededor de ellas.
- Calentar abundante aceite en una sartén e ir pasando los langostinos por la pasta preparada y freirlos hasta que queden bien doraditos.
- Por último, al sacarlos de la sartén, los vamos dejando en una fuente con papel absorbente y los servimos bien calientes.

## CIGALAS CRUDAS



## CIGALAS A LA PLANCHA



### INGREDIENTES

- ✓ Cigalas según cantidad necesaria
- 2 Dientes de ajo
- ✓ Un poco de perejil
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Sal marina gruesa
- ✓ Unos gajos de limón

### FORMA DE PREPARACION

- Ponemos las cigalas sobre una tabla con las patas hacia arriba y con cuchillo bien afilado se las hace un corte a lo largo empezando desde la cabeza hacia cola hasta separar las dos mitades sin llegar a hacerlo totalmente.
- Seguidamente, picamos los dientes de ajo y el perejil todo muy fino y lo vertemos en un mortero con un poco de sal gruesa y un poco de aceite de oliva, lo mezclamos todo muy bien y lo reservamos.
- A continuación y con la plancha bien caliente, echamos un poco de aceite para que no se peguen las cigalas y las colocamos con la parte abierta y carnosa hacia abajo dejándose hacer durante 2 minutos.
- Pasado este tiempo las damos la vuelta y las rociamos con la mezcla que habíamos reservado dejándolas de nuevo que se hagan durante otros 2 minutos.
- Por último, las retiraremos con una espátula ancha para que no se rompan y las dispondremos en una fuente, decorándola con unas ramitas de perejil