

Bogavante a la plancha



Preparación : 8 - 9 minutos

Cantidad : 2 raciones

Ingredientes

- 1 bogavante vivo de unos 800 g
- Aceite de oliva virgen extra

Guarnición a nuestro gusto :

- salsa cocktail o rosa, salsa mayonesa o salsa lactonesa



- 1** Comenzamos lavando, escurriendo y cortando el bogavante a la mitad. Lo cortaremos por la parte del lomo, comenzando desde la mitad de la cabeza hasta la cola y finalizando con el resto de la cabeza. Quitamos la parte negra que encontraremos en la cabeza y que está en una especie de bolsa y secamos la zona.
- 2** Ponemos a calentar a fuego fuerte la plancha o sartén, con un buen chorro de aceite de oliva. Cuando la plancha esté caliente colocamos el bogavante con la parte cortada hacia abajo. Colocamos bien las patas para que tengan el máximo de superficie en contacto con la plancha. Cocinamos a fuego fuerte durante unos ocho o nueve minutos.
- 3** A los tres o cuatro minutos les damos la vuelta, con la parte cortada hacia arriba. Colocaremos de nuevo las patas para que contacten con la plancha y cocinamos otros cuatro o cinco minutos más a fuego fuerte. Una vez pasado este tiempo servimos acompañado de la guarnición que más os guste.

Podemos preparar el BOGAVANTE COCIDO, al igual que la langosta.

- 1** Para hacerlo ponemos a calentar en una cazuela agua suficiente para cubrir el bogavante o la langosta, con un par de hojas de laurel y un buen puñado de sal. Cuando rompa a hervir ponemos el bogavante y en cuanto vuelva a hervir contamos 20 minutos con la cazuela tapada.
- 2** Si el bogavante o la langosta están congeladas las echamos en agua caliente y esperamos a que vuelva a hervir para contar los 20 minutos de cocción. Acompañaremos esta preparación con la guarnición que más nos guste, salsa cocktail o rosa, salsa mayonesa o lactonesa.