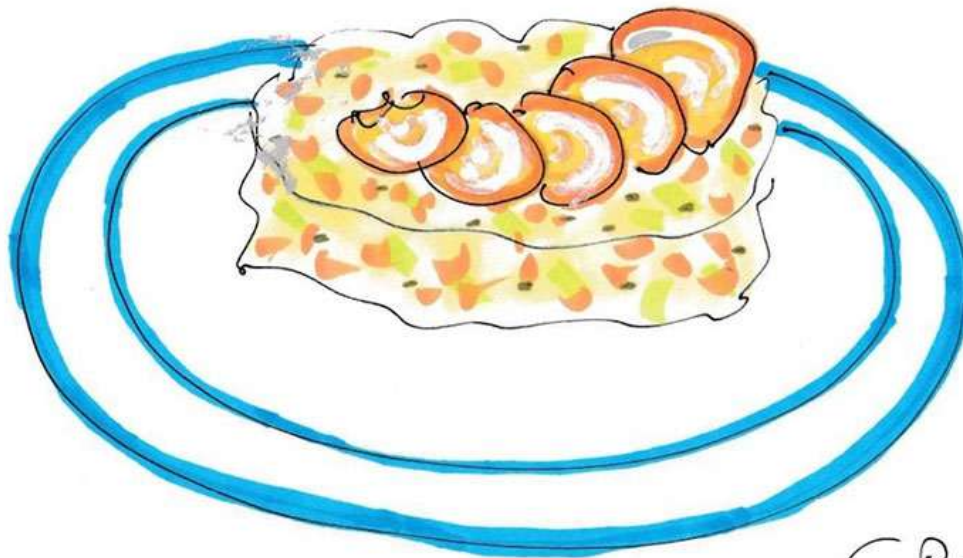




CR-20

“ENSALADILLA” CON BOGAVANTE

Para 6/8 raciones

1 bogavante fresco y vivo, de unos 650g
800 g de patatas “Monalisa”, limpias y con piel
500 g de zanahorias, limpias y con piel
20 pepinillos envinagrados, picados pequeños
20 alcaparras envinagradas, picadas pequeñas
40 g de mostaza de Dijon
300 ml de aceite de oliva virgen extra
1 huevo
Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1- Las patatas y las zanahorias: Poned las patatas a hervir con agua y sal.

Dejadlas cocer durante 10 minutos.

Pasado este tiempo, incorporad las zanahorias a la cocción y dejad hervir el conjunto durante 15 minutos más.

2- El bogavante: Poned a hervir 3 litros de agua con 100 g de sal. Cuando el agua empiece a hervir, introducid las partes del bogavante de manera secuencial para asegurar el punto óptimo de cocción: primero la pinza grande (cocer 4-5 minutos), seguidamente la pinza pequeña (cocer 2-3 minutos), y finalmente la cola (cocer 1-2 minutos). Una vez cocidas, retirad

inmediatamente las partes de la cocción y enfriadlas con agua con hielo y sal para parar la cocción y facilitar la extracción posterior de la carne de los caparazones.

3- El aliño de la “ensaladilla”: Preparad un bol ancho. Pelad y rallad la patata con un rallador de agujero grueso, y haced lo mismo con la zanahoria. Añadidlas al bol. Incorporad los pepinillos, las alcaparras y la carne cocida de las patas y las pinzas del bogavante, cortada a dados pequeños. Aparte, elaborad la mayonesa con un brazo eléctrico, utilizando el aceite, el huevo, la mostaza y el punto de sal y pimienta. Finalmente, añadid la mayonesa en el bol y mezcladlo delicadamente para aliñar todos los ingredientes. Reservadlo en la nevera.

4- La presentación: En platitos individuales y bonitos, repartid la “ensaladilla” y, por encima, disponed los cortes de cola de bogavante.

Nota interesante: Si el bogavante contiene huevas frescas enganchadas bajo la cola, retiradlas delicadamente con una cucharilla. Colocadlas en una taza y aliñadlas con sal siguiendo esta proporción como ejemplo: si tenéis 25 g de huevas, añadid 3 g de sal. Reservad en la nevera. Es un toque muy gourmet incorporarlas a la presentación, justo encima de la ensalada.