



*Comensales*      2-3

*T. preparación:*    30 min

*T. dedicación:*      10 min

## ¿Qué necesitamos?

- 1 buey de mar de 700-800 grs.
- Vino blanco
- 2 hojas de laurel
- 60 grs. de sal = 4 cucharas rasas

## Recomendaciones a la hora de preparar la centolla

- Aunque sea difícil, a la hora de comprarlos, asegurarse que no estén “vacíos”. Su peso debe ser el mayor posible comparado con su tamaño. Agitarlos para comprobar que no tienen agua en su interior.
- Es muy importante **rechazar las piezas que tengan alguna rotura o les falte algún miembro**, pues por ellas podría entrar agua de la cocción y estropear el sabor.
- **Nunca ha de olvidarse la regla de oro a la hora de la cocción** de si el marisco fresco o congelado.
- **En el caso del marisco congelado ya cocido**, para consumirlo se deja descongelar a temperatura ambiente durante unas horas o si se prefiere consumir caliente, se calentaría durante unos minutos "al vapor", nunca se volvería a cocer en agua.

## Preparación:

- Se lava el buey para quitarle las algas que lleve pegadas y se cuece en una olla con litro y medio de agua, 2 hojas de laurel y sal. Añadiendo un poco de vino blanco en la cocción están aun mejor.
- Empleamos la regla básica para la cocción de mariscos: si el marisco está vivo (es fresco) se echa en el agua fría y se cuentan 20 minutos desde que empieza a hervir
- Si está congelado se echa con el agua hirviendo y se empiezan a contar los 20 minutos cuando vuelve a hervir.
- Se retira inmediatamente del agua para que enfríen.
- Una vez esté frío quitamos la tapa que está en la zona opuesta al caparazón, separamos el cuerpo del caparazón haciendo palanca entre ambas partes, se separan las patas girándolas ligeramente y se rompen con un cascanueces o con un martillo de cocina, en cuyo caso es muy útil ponerlas en medio de un paño para que no salpiquen al golpearlas.
- Retiramos las barbas de los bordes del cuerpo y se corta en 4 partes. Seguidamente se limpia el caparazón retirando las telillas de los lados.
- A la hora de servir se pone una cucharilla dentro del caparazón o “cacho”, se colocan las patas a los lados y el cuerpo por el centro.