



# Los mariscos y calamares

# Las gambas



Poner la plancha de asar al fuego sin aceite. Cuando humea se rocía con sal de cocina y se colocan las gambas. Se riegan con un poco de aceite y a medida que toman color, se les da la vuelta .



## Salsa de mariscos

- En un fondo de aceite rehogar la cebolla a cascos.
- Añadir las cabezas y las pieles de las gambas, hasta que la cebolla esté hecha con un poco de color.
- Echar el tomate rallado sin pepitas y sin piel y cocer un rato a fuego vivo, para que se concentre y se evapore el agua. Sazonar.





- Echar el brandy y flamear o reducir para que pierda el alcohol.
- Dejar cocer 15 minutos y si se necesita añadir un poco de agua.
- Triturar y pasar por el colador chino.
- Probar la salsa y rectificar de sal.

# Las navajas

- Poner las navajas en un recipiente alto con agua y sal, para que desprendan la arena y queden limpias.
- Pasarlas por la plancha caliente unos minutos, para que se abran.
- Se sirven con un poco de pimienta blanca y rociadas con zumo de limón.



# Cigalas



- Se cuecen o se asan en la plancha, igual que las gambas.
- Son muy vistosas para decorar los platos de pescado.

# Calamarcitos minis o chipirones



- Se suelen tomar para aperitivo.
- Se pueden hacer con cebolla caída, como la foto, o bien fritos en abundante aceite, después de enharinarlos.

# Los mejillones



- Se limpian los mejillones, raspando las conchas y arrancando las barbas.
- Poner un poco de agua con sal, y cuando rompa a hervir, echar los mejillones y tapar.
- Dejar unos segundos tapados, para que se abran por el vapor; una vez hechos, retirarlos del fuego, ya que si cuecen demasiado, encojen. Se sirven con gajos de limón.
- Si algún mejillón no se ha abierto, se tira, porque quiere decir, que no está en buenas condiciones.
- También se pueden presentar, con un picadillo de tomate crudo, pepinillo, cebollita, etc.



## Sepias a la plancha

- Una vez limpias y troceadas, ponerlas sobre una plancha o sartén muy caliente, con un poco de aceite.
- Salar.
- Al finalizar, regar con aceite y perejil.



# Los calamares

- Limpiar los calamares.
- Sacar estirando con la mano la telilla que los recubre.
- Tirar de las patas y sacar las tripas. Guardar las bolsas de tinta , si interesa.
- Limpiar bien el interior y si es necesario darle la vuelta.
- Cortar los ojos, la boca y las tripas y desechar.
- Cortarlos a trozos y estofarlos con una caída de cebolla y unas hojas laurel. Salarlos.
- Regarlos con un poco de vino blanco.





[www.aulahogar.com](http://www.aulahogar.com)