



Receta: Restaurante Puerta Real

03

Cigalas con fumet al aroma escocés

Ingredientes: para 4 personas

- 16 o 20 cigalas
- 1 cebolla rallada
- 2 cucharadas de tomate frito
- ½ l de fumet
- 1 hoja de albahaca
- 1 vasito de whisky
- aceite
- sal

Para la picada:
avellanas frescas
ajo

- 4 hebras de azafrán
- 1 galleta de almendras
- 1 cucharadita de chocolate rallado

Dificultad: **media**



Precio: **alto**



Tiempo preparación:

45 minutos

Menú para Celíacos:
no apto

03 Cigalas con fumet al aroma escocés

Modo de elaboración

En una sartén salteamos las cigalas ligeramente, añadiendo el whisky y lo dejamos reducir 2 minutos a fuego lento, flambear con cuidado y retirar la sartén del fuego. Sacamos las cigalas y separamos las cabezas de las colas, triturarlas bien y añadirlas al fumet de pescado. Dar 2 minutos de cocción y colamos.

En otra cazuela sofreímos la cebolla bien rallada, agregamos el tomate, el fumet de pescado colado y la hoja de albahaca. Agregamos a esta segunda preparación el líquido que ha quedado en la sartén anterior. Lo dejamos cocer durante 15 minutos. Colamos todo en una cazuela y añadimos la picada que tendremos preparada. Dejamos cocer 5 minutos, pelamos todas las cigalas, dejando una entera por comensal.

Cubrimos el fondo del plato con un cucharón del fumet preparado, agregamos las cigalas peladas y troceadas al gusto. Finalmente, colocamos la cigala sin pelar situando las pinzas clavadas en la parte posterior de la cola.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Puerta Real: Se podría cambiar las cigalas por Cangrejos y resultaría una receta mas económica.



Sugerencias del pescadero

A la hora de comprarla es importante detectar si la pieza es fresca o no. Son signos de frescura un caparazón rosáceo y resistente, ojos brillantes de intenso color negro, olor agradable y las patas bien sujetas al cuerpo.

Valores nutricionales de la Cigala

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
15,00	0,72	75,00