

Cigalas



La mejor manera para comer cigalas es sin duda cocidas:

1. Introducir unas **hojas de laurel** y **70 gramos de sal por cada litro de agua dulce** en una olla con la suficiente agua para cubrir las **cigalas** que vayamos a cocer.
2. En cuando el agua esté hirviendo, introduce las **cigalas** en la olla y cuando éstas floten retíralas.
3. Finalmente, pasa las **cigalas** por un bol con agua y hielo para provocar que su carne quede más tersa.