Cómo cocer la Centolla y otros mariscos

Ingredientes



- 1 centolla de unos 900 g
- 2 Litros de agua (hasta que cubra el centollo)
- 2 hojas de laurel (opcional)
- Sal, unos 30 - 40 g por litro de agua
- Utensilios: un martillo de cocina o cascanueces, un paño de cocina

Sobre esta receta

Aprende hoy cómo cocer una centolla y otros mariscos, como el buey de mar, el bogavante, la langosta... Esta receta es una guía completa en la que encontrarás todos los trucos para elegir el mejor marisco, cocerlo, presentarlo y congelarlo si así lo deseas. Para disfrutar del delicioso sabor de un buen marisco, debemos saber elegirlo y cocinarlo en su punto. La cocción tiene sus técnicas y siguiendo estos pasos y trucos, verás que además de fáciles, te permitirán disfrutar de un buen marisco en cualquier momento...

Preparación

Si lleva algas pegadas lavamos el centollo para quitarlas. Si la centolla o centollo está vivo tenemos dos opciones: «matarla» antes de cocer, para evitar que se rompan sus patas y pueda entrar agua en su interior o cocerla desde el inicio, con el agua fría. Para matarla sólo hay de dejarla un tiempo en agua dulce, hasta que no se mueva o ahogarla con un poco de vinagre. IMPORTANTE : Empleamos la regla básica para la cocción de mariscos: Si el marisco está vivo, es fresco -> lo echamos en AGUA FRÍA y se cuentan unos 18 minutos desde que empieza a hervir. Si el marisco está muerto o congelado -> lo echamos con el AGUA HIRVIENDO y se empiezan a contar los 18 minutos cuando vuelve a hervir.

Cocción y Presentación

1. Ponemos al fuego una olla con dos litros de agua (o el agua suficiente para cubrirlas), 2 hojas de laurel (opcional) y unos 30 g de sal por cada litro de agua. Una vez cocida la centolla, retiramos inmediatamente del agua y dejamos enfriar con las patas hacia arriba. Para que no pierda el jugo del interior y no se reseque, la tapamos con un paño humedecido en el agua de la cocción. Con este sistema podemos cocer la centolla unas horas antes de consumir y estará como recién cocinada.
2. Cuando haya enfriado, la desmontamos para presentarla: Quitamos la tapa que está en la barriga de la centolla y separamos el cuerpo del caparazón, agarrando una de ellas y tirando de la otra. Soltamos la parte de la boca que está en el interior del caparazón, presionando hacia adentro y limpiamos las telillas de los lados, si las tiene. Quitamos las patas girándolas ligeramente y tirando de ellas. Debemos romperlas y lo haremos con ayuda de un martillo de cocina o un cascanueces. Para que no salpiquen al golpearlas, es muy útil ponerlas en medio de un paño. Retiramos las barbas que están en los bordes del cuerpo, la dividimos a

Cómo cocer la Centolla y otros mariscos

la mitad y cada una de ellas en 3 ó 4 partes.

3. A la hora de servir distribuimos todas las partes en una fuente. El caparazón estará en el medio y rodeándolo las partes del cuerpo y las patas. En el caso de las hembras y del buey, pondremos una cucharilla dentro del caparazón para ayudar a comer su interior. Podemos acompañarlo con alguna salsa como la mayonesa o la salsa rosa, aunque yo prefiero no añadirles nada más y poder así disfrutar del delicioso sabor de la centolla cocida.

Diferencias entre centolla hembra o macho

Para saber si un centollo o un buey es macho o hembra, simplemente hay que ver la tapa que está en la base, que es el aparato reproductor:

• El macho tiene la tapa más larga y estrecha.

• La tapa de la hembra es más redondeada y grande, pues en ella alberga las huevas. Además tiene más corales en su interior (esas partes color rojo vivo), con un sabor muy rico.

Recomendaciones para comprar y preparar el marisco

A la hora de comprarlos debemos asegurarnos de que no estén «vacíos». Su peso debe ser proporcional a su tamaño, y lo mejor es comparar uno con otro. Otro truco muy importante es presionar en la tapa, en el aparato reproductor, si se hunde es que está vacío o tiene poca carne. Otro truco es presionar en sus unas o pinzas si está vivo, ya que deben hacer fuerza al presionarlas o intentar moverlas. Si al agitarlos se oye que se mueve algo en su interior, es otra señal de que están vacíos o con agua. A la hora de comparar, rechazaremos las piezas que estén rotas o les falte algún miembro, pues podría entrar agua por esos huecos durante la cocción y estropear su sabor.

Si la centolla o el buey de mar están vivos, podemos «matarlas» para evitar que se rompan sus patas y suelten durante la cocción. Para ello las dejaremos en agua sin sal durante un tiempo, o también podemos «ahogarlas» con un poco de vinagre en la zona de la boca. La otra opción es cocerlos en el agua fría.

Sobre la cocción

Será la justa para cubrir el marisco, debiendo ajustar el tamaño del recipiente al del marisco que vayamos a utilizar. Lo ideal es cocinarla en agua de mar, aunque como es bastante difícil disponer de ella en muchos casos, es por ello que se añade esa cantidad de sal, para simular el nivel salino del agua de mar. La proporción de sal está en unos 30 - 40 gramos por litro de agua. El laurel aportará su toque de sabor muy acorde con el marisco. A la hora de enfriar suele mojarse un paño en el agua de la cocción y con él se tapa el marisco, para que no se reseque, e incluso hay quien congela el marisco envuelto en dicho paño...

El tiempo de cocción depende del tamaño del ejemplar que queramos cocinar. Para uno pequeño de unos 600 - 700 g será de unos 16 minutos e iremos aumentando un minuto de cocción cada 100 g. En nuestro ejemplo el centollo pesaba 900 g y lo hemos cocido durante 18 minutos desde que comenzó a hervir. Este sistema es aplicable para cocer este tipo de mariscos: centolla, buey de mar, bogavante o langosta, ajustando el tiempo a su peso.

Cómo cocer la Centolla y otros mariscos

Regla de cocción del marisco

No debemos olvidar la regla de oro a la hora de cocer este tipo de mariscos: centolla, buey de mar, bogavante o langosta. Si el marisco es fresco y está vivo lo echamos en el AGUA FRÍA y se cuentan 18 minutos desde que empieza a hervir. Si el marisco fresco está «muerto», lo echamos con el AGUA HIRVIENDO y se empiezan a contar los 18 minutos desde que vuelve a hervir.

En el caso del marisco congelado ya cocido, no es necesario cocerlo. Para consumirlo se deja descongelar a temperatura en la nevera durante unas 24 horas. Si se prefiere consumir caliente, se calentaría durante unos minutos «al vapor», nunca se volvería a cocer en agua.

Una vez cocido el marisco es importante retirarlos del agua y dejarlos enfriar. Los dejaremos enfriar con las patas hacia arriba, para que no pierdan los jugos de su interior.

Recomendaciones para congelar

- Si queremos congelar el marisco después de la cocción, podemos envolverlo en film plástico para que no les entre aire. La introduciremos además dentro de una bolsa y la ataremos bien. Debemos colocarlas con las patas hacia arriba, para evitar que se pierda el jugo del interior de las centollas antes de que se congelen. Otra opción es envolverlas en un paño limpio empapado en el agua de la cocción y después envolverlas en el film plástico...
- Y antes de su consumo, se dejan descongelar a temperatura ambiente desde el día anterior. No es recomendable tenerlas mucho tiempo congeladas, como máximo dos o tres meses.

Consumir mariscos en los meses con R

- Hay un dicho muy popular que dice: los mariscos y pescados se deben consumir o están mejor y más sabrosos en los meses que llevan R. Este dicho se remonta a los años 40, cuando no existían métodos de refrigeración como los actuales y el pescado y el marisco se estropeaba con más rapidez. Además hay otro factor que influye y es la veda de los mariscos. El motivo es porque muchos de ellos desovan durante el periodo de mayo a agosto y por ello no se deben capturar. Además, las aguas cambian de temperatura y suelen aparecer una especie de algas, que sueltan unas toxinas, lo que se le conoce popularmente como la marea roja. Con los frigoríficos la primera parte del problema ha quedado solucionado, y en cuanto a la segunda siguen existiendo períodos de veda, que son imprescindibles para que sobrevivan las especies. Por desgracia el calentamiento de las aguas ya es más difícil de controlar.
- Durante todos los periodos del año hay especies que se pueden consumir. En primavera están las almejas, las cigalas y las ostras. En verano almejas, bogavante, langosta, mejillones, navajas, ostras y percebes. En otoño los berberechos, el bogavante, las gambas, la langosta, las vieiras y las zamburiñas. El centollo y el buey están mucho más sabrosos en invierno, además de las almejas, camarones, nécoras y vieiras...