



BOGAVANTE A LA PLANCHA

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 10 min 10 min

Ingredientes

Bogavante: 1 unidad (vivo)

Aceite de oliva: unas gotas

Sal: al gusto



Preparación

1. Ponemos el bogavante vivo sobre una tabla con las patas hacia arriba.
2. Con un cuchillo bien afilado se le hace un corte a lo largo empezando desde la cabeza hacia la cola hasta separar las dos mitades sin llegar a hacerlo totalmente.
3. Con las manos se abre el bogavante, notándose como se rompe la carcasa o caparazón, dejando todo el contenido tal y como aparece.
4. Echamos sal al gusto.
5. Encendemos la plancha y ponemos unas gotas de aceite de oliva.
6. Cuando esté muy caliente ponemos el bogavante con la carne hacia abajo, y la dejamos unos 4 o 5 minutos.
7. Pasado este tiempo, damos la vuelta al bogavante, y lo tenemos otros 4 o 5 minutos más.
8. Empezamos a notar que está hecho cuando la carne aparezca más compacta y algo separada del caparazón.

Notas

- *Es conveniente dar unos golpes hasta romper un poco las pinzas ya que de esta forma conseguiremos que el calor de la plancha entre mejor en la carne, consiguiendo una textura más agradable.*

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Bogavante a la plancha	Pescados y Mariscos	01	21-02-2026	