



NÉCORAS A LA PLANCHA

DIFICULTAD PREPARACIÓN
Básico 5 min

COCINADO
9 min

Ingredientes

Nécoras: según cantidad necesaria

Aceite de oliva

Sal marina gruesa

Limonas



Preparación

1. Primer contacto con el calor: Ponemos la plancha con un chorro de aceite de oliva. Cuando esté caliente, se colocan las nécoras con el caparazón hacia abajo (apoyadas en la plancha) y se dejan durante 3 minutos.
2. Sazonado intermedio: Sacamos las nécoras y, sobre una tabla, les realizamos un corte con un cuchillo en la barriga. En ese momento, añadimos un poco de sal, unas gotitas de vino blanco y otras gotitas de aceite.
3. Finalización en plancha: Colocamos de nuevo las nécoras en la plancha, pero esta vez con el caparazón hacia arriba. Esperamos otros 3 minutos y volvemos a colocarlas con el caparazón en la plancha otros 3 minutos más aproximadamente.

Notas

- A la hora de elegir unas buenas nécoras, hay que tener en cuenta que estén totalmente vivas y sean agresivas. Para los que gusten de las huevas, se recomienda elegir las hembras, ya que tienen más sabor.
- Se puede distinguir entre la nécora macho (con el abdomen estrecho) y la nécora hembra (con el abdomen más ancho y redondeado).
- A la hora de degustar las nécoras y para los amantes de saborear el contenido del caparazón incluido el coral, se recomienda una vez que se ha abierto, añadir unas gotas de limón, está exquisito.

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

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.