

## Bogavante con ensalada



### Ingredientes:

Ingredientes para 4 personas:

dos bogavantes pequeños  
dos aguacates  
una lechuga romana  
una escarola rossa  
unos canónigos  
dos tomates de ensalada  
cebollino  
3 litros de agua  
sal  
pimienta  
aceite de oliva vírgen extra  
tomillo y laurel

### Preparación:

Se ponen los tres litros de agua en una olla profunda, con sal, pimienta, un ramillete de tomillo, dos hojas de laurel y un chorrillo de aceite.

Cuando hiervan, se echan los dos bogavantes vivos con la cabeza por abajo para que mueran en seguida y no sufran. Se dejan hervir unos 10 minutos. Se retiran del agua, se escurren y se dejan entibiar.

Mientras tanto, se habrá dispuesto las lechugas limpias, lavadas, escurridas y troceadas en los platos. Alrededor se dispone el tomate de ensalada cortado a cuadraditos.

## Bogavante con ensalada

Por enima de todo, se va disponiendo el aguacate pelado y cortado en láminas. Se salpimenta y se adereza con aceite de oliva y el cebollino finamente picado.

Cuando el bogavante ya se ha enfriado un poco, se le quita el caparazón y se corta la carne a trozos. Se disponen encima de la ensalada pero más bien en el centro. Se quita la carne de las pinzas grandes y también se ponen encima.

Se rocía el bogavante aún tibio con un cordoncito de mahonesa al limón. Se diponen las pinzas pequeñas enteras alrededor a modo de decoración y se decoran también con unas hojas enteras de cebollino.

Consejo: es indispensable que los bogavantes estén vivos. Si no es así, mejor pensar en otro plato.