

Boques de bou



El bou de mar o cranc europeu és un crustaci de cos robust i grans pinces. Es troben sobre tot a l'oceà atlàntic i al mar mediterrani. Té un gust agradable i dolçet, abundant en proteïnes, grassa i ric en minerals.

Per 6 persones

Temps: 5 min.

Ingredients:

- – Mitja dotzena de boques de bou (poso 1 per persona)
- – Aigua, sal i 2 fulles de llorer



Elaboració:

PAS 1: Posar les boques i les fulles de llorer amb aigua freda al foc.

PAS 2: Posar-hi sal i un cop arrenqui el bull, bullir 4

minuts.



Bon profit!