

CIGALAS

«RICAS EN VITAMINAS Y MINERALES»



LA CIGALA (*NEPHROPS NORVEGICUS*) ES UN CRUSTÁCEO DECAPODO DE LA FAMILIA NEPHROPIDAE. SE TRATA DE UNA ESPECIE COMESTIBLE MUY APRECIADA POR SU SABOR. DESTACAN PORQUE SON BAJAS EN CALORÍAS Y GRASAS SATURADAS.

TEXTO: PEDRO MAROTO | FOTOGRAFÍA: Archivo propio

CIGALAS

LA CARNE SUAVE Y DELICADA DE LAS CIGALAS PERMITE NUMEROSAS PREPARACIONES QUE HARÁN LAS DELICIAS DE CUANTOS COMENSALES TENGAN EL GUSTO DE SABOREARLAS. NO OBSTANTE, PARA CONSERVAR LA MAYOR PARTE DE SU SABOR TAN SÓLO ES NECESARIO ELABORARLAS COCIDAS EN AGUA DE MAR O A LA PLANCHA CON UN POCO DE ACEITE Y SAL, RESULTANDO UNO DE LOS APERITIVOS O ENTRANTES MÁS SABROSOS QUE SE PUEDEN DEGUSTAR SENTADO EN UNA TERRAZA JUNTO AL MAR.

Es un crustáceo braquiuro, y decápodo. Pertenece a la familia Nephropidae. Habita en los fondos de arena y fango de mares y océanos. Habita en profundidades que oscilan los 20 a los 250 m. aunque pueden llegar a profundidades superiores a los 500 m., generalmente en madrigueras excavadas por ellas.

El nombre gallego tradicional de este producto siempre fue langostino. Con la introducción del congelado masivo con marca comercial "Langostino" se le cambió el nombre y se le empezó a llamar Cigala.

Vive en solitario y es un gran depredador omnívoro que se alimenta de moluscos, bivalvos y peces muertos. Habita en el Océano Atlántico, en el mar Mediterráneo y en aguas de las costas norteafricanas. Se pesca al arrastre y raramente con nasas.

Es un crustáceo que resiste muy poco tiempo fuera del agua, por lo que es raro encontrarla viva en los puntos de venta.

De todos los crustáceos, la cigala es la que aporta menos calorías. Su principal nutriente son las proteínas.

Dependiendo del tamaño de cigala que hayas comprado la puedes cocinar de una forma u otra; fritas las más pequeñas y cocidas o a la plancha las medianas y grandes.

La forma más habitual es comerlas cocidas y esta es la mejor forma de cocinarlas:

CIGALAS

Llena una olla grande con agua, echa tres buenos puñados de sal gorda marina, un par de hojas de laurel y pon la olla al fuego.

Prepara un bol con agua y hielos para cortar la cocción

Una vez que hierve el agua, introduce las cigalas en la olla. Cuando vuelva a hervir espera los minutos correspondientes y metelas en al agua con hielos.

A modo orientativo:

- Cigalas pequeñas y medianas - 1,5 minutos
- Cigalas grandes y gigantes - 2,5 minutos