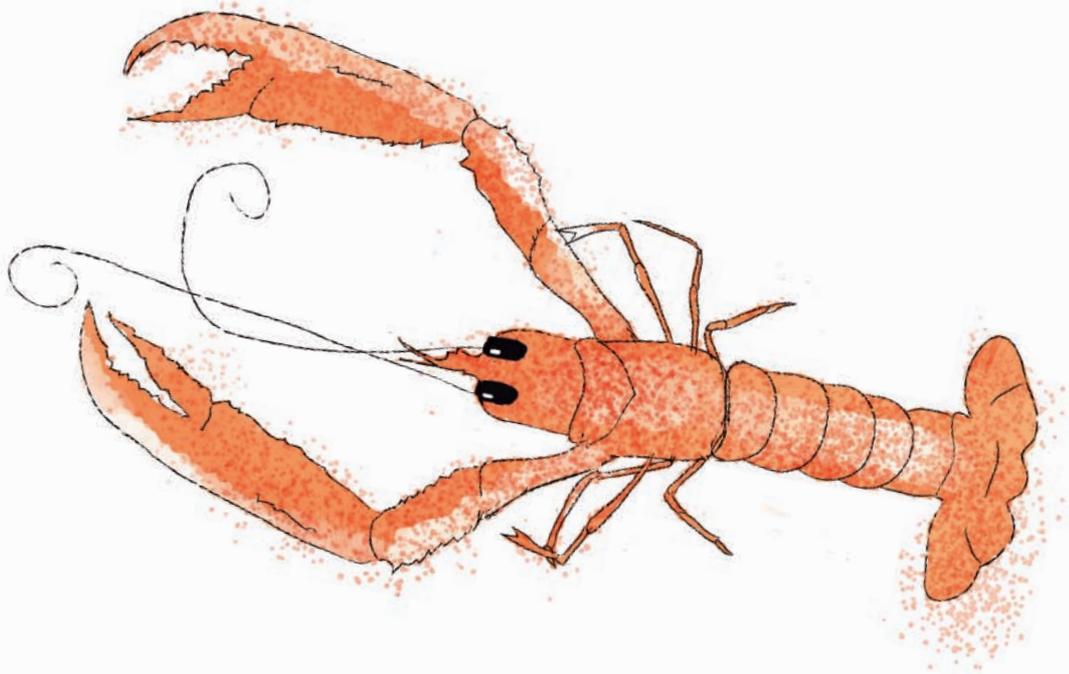


# Cigalas



La mejor manera para comer cigalas es sin duda cocidas:

1. Introducir unas hojas de laurel y 70 gramos de sal por cada litro de agua dulce en una olla con la suficiente agua para cubrir las cigalas que vayamos a cocer.
2. En cuando el agua esté hirviendo, introduce las cigalas en la olla y cuando éstas floten retíralas.
3. Finalmente, pasa las cigalas por un bol con agua y hielo para provocar que su carne quede más tersa.