Receta: Ancas de Rana al Ajillo

Ingredientes (para 4 personas)

- 800 g de ancas de rana (frescas o descongeladas)
- 6 dientes de ajo
- 1 manojo de perejil fresco (picado finamente)
- 1 guindilla (fresca o seca, según prefieras)
- Aceite de oliva virgen extra (cantidad suficiente para freír)
- Sal al gusto
- 1 vasito de vino blanco (unos 100-150 ml, opcional)

Preparación

1. Preparar las ancas:

- a. Limpia las ancas de rana bajo agua fría para eliminar cualquier resto. No suelen necesitar mucha limpieza.
- b. Sécalas bien con papel de cocina y resévalas.

2. Preparar los ingredientes:

- a. Pela los 6 dientes de ajo. Corta 4 de ellos en láminas finas o trocitos pequeños (como prefieras) y deja 2 enteros.
- b. Pica finamente el perejil y reserva.
- c. Si usas guindilla fresca, córtala en trozos pequeños o déjala entera si prefieres menos picante.

3. Cocinar las ancas:

- a. En una cazuela de barro (o una sartén amplia), calienta un buen chorro de aceite de oliva a fuego medio.
- b. Añade los 2 dientes de ajo enteros y dóralos hasta que estén ligeramente tostados (unos 2-3 minutos). Retíralos y resévalos.
- c. Incorpora las ancas de rana al aceite caliente y sofríelas durante 10 minutos, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo para que se cocinen uniformemente.

4. Añadir el sabor:

- a. Agrega los 4 dientes de ajo picados, una punta de guindilla (o al gusto) y el perejil picado. Mezcla bien durante unos 30 segundos para que se integren los sabores.
- b. (Opcional) Vierte un vasito o medio vasito de vino blanco y deja que reduzca unos 2-3 minutos, removiendo ligeramente.

5. Servir:

- a. Retira del fuego y sirve caliente directamente en la cazuela o en platos individuales.

Detalles

- **Tiempo de preparación y cocción:** Aproximadamente 45 minutos
- **Dificultad:** Baja-media
- **Raciones:** 4 personas (como entrante o plato principal ligero)

Notas adicionales

- Puedes acompañar las ancas con un gazpacho o salmorejo de primero, o combinarlas con boquerones fritos como segundo plato, como sugeriste.
- Si prefieres un toque más suave, reduce la cantidad de guindilla o omítela.
- Sirve con pan para aprovechar el aceite aromatizado.