



Calamares rellenos con salsa de cebolla



4 Personas.



65 Minutos.



Fácil.

Ingredientes

Para los calamares rellenos:

- 500g de calamar patagónico
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla dulce
- 1 pimiento verde
- 100g de tomate triturado
- 120ml de vino de mesa blanco
- Sal
- Pimienta negra
- Perejil fresco

Para la salsa de cebolla:

- 3 cebollas dulces
- Aceite de oliva virgen extra
- 30g de harina fina de maíz
- 350ml de caldo de pescado
- 80g de almendras fritas y saladas

Valor nutricional por ración.

Kcal	Grasas	Hidratos de Carbono	Proteínas
362	20,53	23,59 g	20,85 g

Información adicional: Un plato muy completo con una buena ración de verduras y fuente de proteínas gracias al calamar. Un cefalópodo que nos aporta además, vitaminas A y E, fósforo y magnesio. Si queremos una versión vegana podemos rellenarlos con pimiento o berenjena marinada.

1



Para los calamares: limpiamos los calamares, separando el cuerpo de los tentáculos y reservando el cuerpo. Cortamos los tentáculos en porciones y los cocinamos en una sartén con aceite junto con la cebolla y el pimiento cortados en dados.

2



Agregamos el tomate triturado, el vino blanco y cocinamos el conjunto durante 10 minutos aproximadamente. Salpimentamos, agregamos el perejil picado y removemos.

3



Rellenamos el cuerpo reservado de los calamares con el conjunto anterior y cerramos con un palillo. Repetimos el proceso hasta terminar con los calamares y reservamos en una fuente.

4



Para la salsa de cebolla: rehogamos la cebolla cortada porciones en una olla con aceite. Agregamos la harina fina de maíz diluida en el caldo de pescado y cocinamos hasta espesar. Agregamos las almendras y trituramos en la misma olla hasta conseguir una salsa homogénea.

