

## CALAMARES EN SU TINTA



### Ingredientes para 4 personas:

- ✓ Calamares limpios 1Kg
- ✓ Tinta de calamar
- ✓ Cebollas 300g
- ✓ Ajos 3 dientes
- ✓ Arroz 200g
- ✓ Aceite de oliva 45cc
- ✓ Perejil 3g
- ✓ Sal 5g

### Preparación:

Sofreímos la cebolla cortada en juliana, junto con el ajo picado, cuando esté bien pochada añadimos la tinta de calamar disuelta con un poco de agua, lo mezclamos todo muy bien, sazonomos a gusto y batimos todo con una batidora, colocamos la salsa en una olla e incorporamos los calamares troceados, dejamos cocer lentamente durante aproximadamente 35', hasta que estén tiernos.

Mientras en una olla cocemos el arroz que lo utilizaremos como acompañamiento.

Una vez colocados los ingredientes en el plato espolvoreamos con perejil picado y servimos



### Calibración del Plato

Kcal	513
Prot (g)	47
Hc (g)	47
Lip (g)	15
Fibra (g)	1
Colesterol (mg)	419
Na (mg)	767