Pau | al xup-xup



PLATS PRINCIPALS

Calamar amb ceba

1 ració · 339 kcal

Ingredients

- **1** calamar
- Ceba caramel·litzada
- Oli d'oliva verge extra de l'Empordà

PER RACIÓ

Proteïnes	**21 g**
Greixos	**21 g**
Hidrats	**16 g**
Fibra	**1,5 g**

Elaboració

1. Quan la paella està ben calenta, untar la peça amb oli i passar-la per la planxa amb una mica de sake perquè faci una cocció ràpida al vapor
2. La cocció ha de durar pocs segons, uns 10-15, depenent de la mida
3. Omplir el calamar amb ceba caramel·litzada
4. Afegir una mica de sal i un raig d'un bon oli d'oliva

RECOMANACIONS

Si es passa de cocció, el calamar queda xiclós i millor guisar-lo. Les sobres del calamar es poden congelar i utilitzar en un suquet o un arroset. Variant: amb els retalls i les potes, tallats petits i guisats amb la ceba, una mica de sake, fumet si es vol i tomàquet i picada, deixant reduir i col·locant-ho dins del calamar.

Fet amb CookNest