Pau | al xup-xup



APERITIUS / ENTRANTS

Sashimi de calamar en diferents elaboracions

1 ració · 257 kcal

Ingredients

- 1 calamar
- 1 grapat de gamba blanca
- 1 ou
- Una mica de bon oli

PER RACIÓ

Proteïnes	31 g
Greixos	12 g
Hidrats	4,5 g
Fibra	0 g

Elaboració

1. Netejar bé el calamar i treure la pell fina i cartilaginosa de les dues cares
2. Des de la part interior, fer un tall petit en direcció a la carn exterior, sense tallar-lo del tot
3. Estirar amb cura amb dos draps de cuina per treure la pell
4. Tallar el calamar en tires fines
5. Saltejar una mica menys de la meitat del calamar amb una mica de bon oli i ajuntar-ho tot
6. Escaldar un rovell d'ou fins que la superfície es torni blanquinosa, per fer de salsa
7. Afegir-hi les gambetes blanques: algunes crues i altres saltejades amb bastant oli perquè quedin cruixents

RECOMANACIONS

La neteja inicial del calamar es pot demanar a la peixateria. La part interior és més delicada de treure; si no es pot, es pot deixar, encara que no quedarà tan tendre.

Fet amb CookNest