



APPETIZERS

Calamarsets farcits amb gambes

🍴 4 servings 🔥 450 kcal

Ingredients

12–16 calamarsets nets (reserva les potes)

200 g de gambetes pelades

1 ceba petita picada

Carn de nyora

2 alls picats (opcional)

2 cullerades soperes de tomàquet ratllat

50 ml de vi blanc (opcional)

Oli d'oliva, sal i pebre

Ametlles i pa torrat o fregit per la picada

PER SERVING

Protein	35 g
Fat	25 g
Carbs	20 g
Fiber	3 g

Method

- 1 Comencem en una cassola ampla, sofregem la ceba picada amb un bon raig d'oli fins que quedi ben estovada i hagi canviat de color.
- 2 En una paella a part, salta les gambetes amb una mica d'oli i reserva.
- 3 Enrosseix el pa ratllat i les ametlles picades i reserva.
- 4 Salta les potes dels calamarsets i reserva-ho tot.
- 5 Quan la ceba sigui ben daurada, afegeix-hi el tomàquet i deixa que es concentri a foc baix.
- 6 Incorpora-hi la carn de nyora i deixa que cogui lentament fins que el sofregit tingui un color fosc i aromàtic.
- 7 Tritura amb una picadora les gambetes i les potes fins a obtenir una massa homogènia per farcir.
- 8 Omple els calamarsets amb una màniga pastissera o amb una cullereta i tanca'ls amb un escuradents.
- 9 Col·loca'ls dins la cassola, al damunt del sofregit.
- 10 Afegeix-hi un got d'aigua i, si vols, un raig de vi blanc, i deixa'ls coure a foc suau.



- 11 Passada una estona de cocció, incorpora la picada (ametlles i pa i all i julivert si ho vols).
- 12 Deixa-ho coure uns 10 minuts finals perquè la salsa quedi ben lligada.

