Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Calamares con arroz

2 raciones · 559 kcal

Ingredientes

- **500gr** de calamares limpios cortados en rodajas
- **160gr** de arroz basmati
- **1** cebolla dulce mediana cortada en brunoise
- **2 dientes** de ajo cortados en brunoise (1 más entero)
- **1** chorrito de vino blanco
- Aove
- Sal
- Pimienta molida

POR RACIÓN

Proteínas	**37 g**
Grasas	**11 g**
Hidratos	**75 g**
Fibra	**2,3 g**

Elaboración

1. En una cacerola ponemos abundante agua a hervir con un chorrito de aove, sal y el ajo entero machacado
2. Cuando el agua esté hirviendo incorporamos el arroz, dejamos cocinar unos 12-15 min, hasta que esté en su punto, escurrimos el agua y reservamos
3. En una sartén ponemos un chorrito de aove, añadimos los ajos y la cebolla, pochamos a fuego medio, cuando esté pochado incorporamos los calamares, salpimentamos al gusto y cocinamos hasta que reduzca el agua de los calamares
4. Una vez haya reducido, añadimos un chorrito de vino blanco, cocinamos a fuego medio-alto hasta que reduzca
5. Mientras reduce, salteamos el arroz en una sartén con un chorrito de aove, ajo y perejil en brunoise al gusto, salpimentamos y cuando tengamos listo los calamares servimos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya