Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Calamares con lima y pisto

15min · 2 raciones · 595 kcal

Ingredientes

CALAMARES

- **1 kg** calamares
- **1** lima (50 ml aprox)
- Perejil fresco
- Romero
- **5 dientes** de ajo
- AOVE 30 ml
- **20 ml** agua

PISTO

- Pimiento verde y rojo
- Cebolla
- Puerro
- Calabacín
- Tomate triturado natural
- Albahaca

Elaboración

PISTO

1. Pochar bien las verduras
2. Dejar que se den amor a fuego bajo con el tomate y la albahaca

CALAMARES

3. En un vaso mezclamos el zumo de la lima, los dientes de ajo, el perejil picado, AOVE y agua
4. La cantidad de líquido es 50% lima y completar el otro 50% entre AOVE y agua
5. Ponemos la sartén a fuego medio y añadimos los calamares pintándolos por encima con ayuda de un pincel con esta salsa
6. Dejamos cocinar 5-7 minutos por cada lado aprox y vamos bañando con la salsa al darles la vuelta
7. Cuando estén en el punto perfecto retiramos rápido de la sartén y emplatamos bañándolos por encima con un poquito de salsa sobrante

RECOMENDACIONES

Hay que tener mucho cuidado con los calamares y estar atentos: si se pasan quedan duros e incomibles, y si no se cocinan lo suficiente quedan como chicle.

POR RACIÓN	64 g Proteínas	20 g Grasas	41 g Hidratos	6,5 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei
cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei