Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Txipirones en su tinta

1h · 4 raciones · 190 kcal

Ingredientes

- Txipirones 700g
- **1,5** cebollas
- **1** pimiento verde
- **2 dientes** de ajo
- Tinta de calamar
- **150 ml** caldo de pescado
- **3 cucharadas** salsa de tomate
- Tomate concentrado
- **150 ml** vino blanco
- Sal y AOVE

POR RACIÓN

Proteínas	**25 g**
Grasas	**2,2 g**
Hidratos	**12 g**
Fibra	**2,1 g**

Elaboración

1. Pica 1,5 cebollas, 2 dientes de ajo y un pimiento verde.
2. Limpia los txipis (si tu pescadera/o no lo ha hecho por ti).
3. Prepara el relleno: separa las aletas y tentáculos y pícalos.
4. Sofríe media cebolla y, cuando esté transparente, añade el resto del relleno. Cocina.
5. Rellena los txipis con lo que acabas de cocinar (sin pasarse, que luego encogen al cocinarse) y cocínalos en la olla directamente, vuelta y vuelta.
6. Reserva los txipis y, en esa misma olla, empieza con la salsa: pocha el resto de cebolla, ajos y pimiento verde.
7. Añade el vino blanco y deja que evapore el alcohol.
8. Añade el caldo y el tomate y deja a fuego medio-bajo 30 minutos.
9. Añade la tinta y deja 10 minutos más.
10. Tritura la salsa. Déjala grumosita, dándole una pasada con la batidora.
11. Por último, entierra bien los txipis en la salsa, deja que se den amor 15 minutos más y listo.

RECOMENDACIONES

Puedes añadirle un toque de cebollino o perejil al emplatar. Acompáñalos de un arrocito o quinoa, y tómalos con una buena cucharada de la salsa.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei