Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Calamar en salsa de pimientos del piquillo

2 raciones · 347 kcal

Ingredientes

- 1 calamar grande
- 1/2 cebolla
- 1 bote de pimientos morrones del piquillo
- 150 ml. de nata líquida para cocinar
- 1 ajo
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Perejil
- Ajo en polvo
- Guindilla
- Todas las especias que más te gusten

POR RACIÓN

Proteínas	16 g
Grasas	23 g
Hidratos	18 g
Fibra	2,8 g

Elaboración

SALSA

1. Pelamos y picamos la cebolla en trozos medianos y la añadimos a una olla con aceite. Freímos a fuego medio 5 minutos.
2. Añadimos los pimientos del piquillo un poco troceados, podéis dejarle algo de líquido (no mucho, que la salsa sino no queda espesa).
3. Tras unos minutos, añadimos la nata líquida y todas las especias, removemos y después bajamos a fuego lento unos minutos.
4. Batimos todo bien con la batidora y reservamos. (Si la queréis más espesa podéis añadir algo de pan o maizena).

CALAMAR

5. Partimos un ajo en tres trozos y lo ponemos en una sartén con aceite.
6. Pasados unos minutos freímos el calamar a fuego fuerte y después bajamos a fuego medio, ponemos especias al gusto. En unos minutos estará listo.
7. ¡Ponemos la salsa con nuestro calamar encima y a disfrutar!

RECOMENDACIONES

Yo he usado nata light.

Hecho con CookNest