Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Chipirones encebollados

15min · 2 raciones · 272 kcal

Ingredientes

- 1 cebolla
- 2 ajos
- 300 gr. de chipirones
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de tomate concentrado
- 1 vaso de vino blanco
- Sal al gusto
- Cebollino (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	25 g
Grasas	2,2 g
Hidratos	16 g
Fibra	1,5 g

Elaboración

1. Poner aceite en una sartén y marcar los chipirones por ambos lados a fuego fuerte durante unos minutos
2. Reservar los chipirones y cortar una cebolla en juliana
3. Añadir dos ajos junto con la cebolla en la misma sartén de los chipirones y remover un par de minutos a fuego medio
4. Poner también una hoja de laurel y una cucharadita de tomate concentrado
5. Añadir un vaso de vino blanco y dejar que se consuma y se poche la cebolla
6. Añadir los chipirones y sal al gusto y dejar que se reduzcan a fuego medio hasta que estén blanditos
7. Añadir un poco de cebollino picado

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta