# CALAMARES EN SALSA VERDE

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

**Creador:** Mary Díaz




**Tiempo:** 15 minutos
**Dificultad:** Fácil
**Tipo de plato:** Entrante
**Tipo de cocina:** Para diabéticos
**Otros:** Cocina Casera
**Coste:** Medio

## Descripción:

ESTA RECETA ME LA DIO MI TÍA, Mery, Y ESTA BUENIIISIIIMA NOS ENCANTO. Nunca mojo pan en las salsas pero en esta no pude evitarlo ¡¡que rica!!

## Ingredientes para 2 personas :

- 600 gr de calamares
- Perejil troceado
- 100 ml Vino blanco
- Ajo en polvo
- 1/2 Cebolla cortada en cuadros
- Sal
- 1 cucharadita de harina
- Aceite
- 50 ml de agua

## Preparación:

### Paso 1

PREPARACIÓN: Se hacen los calamares a la plancha, cuando estén echos se pasan a un plato. Para la salsa se echa en el vaso de la batidora todos los ingredientes menos la harina y el aceite, se tritura todo. Se echa aceite en una sartén cuando este caliente se echa la harina y cuando este un poco tostada se echan todos los ingredientes que hemos triturado, si se queda muy espeso se puede echar más agua. Cuando este la salsa caliente se echan los calamares y se dejan hasta que estén calientes.