Calamares Guisados

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

Creador: Luis Muñoz

Tiempo: 1h y 45min
Dificultad: Intermedia
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

El truco de esta receta:
Sustituye el pimentón por tinta de calamar y tendrás unos deliciosos clamares en su tinta.

Descripción:
El calamar es un alimento rico en yodo que ayuda al buen funcionamiento del metabolismo celular, pero no es recomendable para las personas con el colesterol alto.

Ingredientes para 4 personas :

- 2 K de Calamares
- 2 Cebollas
- 2 Tomates maduros
- 1 Pimiento rojo
- 2 dientes de Ajo
- Aceite de Oliva
- Sal
- 200 gr de Gambas Peladas
- 1 cucharadita de Pimentón

Preparación:

Paso 1
Limpiar bien los calamares y trocearlos.

Paso 2
En una cacerola con aceite caliente, rehogar las cebollas, los tomates, el pimiento y los ajos, todo ello bien picado. Sazonar al gusto.

Paso 3
Cuando se haya cocinado el sofrito, añadir los calamares troceados y, cuando estén blandos, se incorporan las gambas peladas y una cucharadita de pimentón.

Paso 4

Dejar cocer a fuego lento hasta que los calamares estén en su punto, rectificar de sal si fuera necesario y servir bien caliente.