

Creador: Luis Muñoz **Recetizador:** Esther Martinez



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.