

**Creador:** Luis Muñoz **Recetizador:** Daniel Olmedo M



**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.*