Calamares en tinta

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

Creador: Xanabelleza **Recetizador:** Isabel Lorenzo



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Intermedia
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Saludable
Coste: Medio

Descripción:

Ingredientes para 2 personas :

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1/4 pimiento verde
- 1/2 vaso de Vino blanco
- Perejil
- Aceite de oliva
- 750 gr de Calamares
- 1 bolsita de Tinta de calamar
- Ensalada variada
- 1/2 tomate
- sal
- Pimienta
- 1/2 cebolleta
- 1 chorrito de vinagre

Preparación:

Paso 1

Limpia, pela y pica menudo la cebolla, el ajo, el perejil y el pimiento. Pon todos estos ingredientes en una tartera a sofreír con el aceite, a fuego lento mientras coge color dorado la cebolla. Lava y pica los calamares. Añádelos a la tartera pochalos unos cinco minutos y añade el vino, la tinta y salpimenta al gusto. Deja cocer todo a fuego suave durante una hora, añade un poco de agua si ves que queda seco. Sírvelos acompañados con ensalada de lechuga, tomate y cebolla, aliñada con aceite, vinagre y sal