



CHIPIRONES ENCEBOLLADOS

Receta súper sencilla y sabrosa para consumir marisco de una forma diferente.

 5 minutos 40 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de chipiron
- 2 Unidades de cebolla Morada (160 g)
- 1 vaso vino de vino blanco (100 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 4 cucharadas soperas de perejil, fresco (15 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiamos los chipirones (aunque ya vengan limpios de la pescadería, los repasamos, y comprobamos que estén bien limpios, los volcamos en un bol con agua para limpiar la mayor parte. Después vamos tomando 2 o 3 chipirones de cada vez, los lavamos debajo del grifo y los pasamos a un colador, repetimos hasta acabar. Por último dejamos los chipirones limpios escurriendo hasta usarlos.
- 2º Cortamos las cebollas en juliana y las ponemos a pochar en una sartén amplia con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal.
- 3º Rehogamos a fuego medio-bajo durante unos 30 minutos aproximadamente removiendo de cuando en vez (queremos que se confite la cebolla pero que no se dore). Cuando la cebolla se ha caramelizado, subimos la temperatura del fuego, añadimos el vaso de vino blanco, dejamos evaporar el alcohol y apagamos el fuego.
- 4º En otra sartén, añadimos un chorrito de aceite de oliva y hacemos los chipirones durante 2 o 3 minutos de cada lado, dependiendo del tamaño. Suelen soltar bastante agua, así que podemos aprovechar parte (o todo) del líquido de al menos una de las tandas de chipirones para añadirlo a la sartén con la cebolla caramelizada, ese líquido las va a dotar de mucho sabor.
- 5º Cuando los chipirones estén listos los vamos añadiendo encima de la cebolla caramelizada y si nos ha sobrado juguitos en la sartén de cocinar los chipirones, los ponemos sobre ellos.
- 6º Finalmente, espolvoreamos perejil picadito encima de los chipirones (opcional) y servimos y acompañamos de una fuente de hidratos de carbono como papas cocidas, puré de papas o arroz.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (386 g)	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	305 kcal	15 %
PROTEÍNA	11 g	42 g	83 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
SODIO	223 mg	862 mg	36 %