



CALAMARES EN SALSA

 40 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 porciones individuales de calamar, crudo (500 g)
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 4 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado (60 g)
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1 chupito pequeño de vino dulce, tipo Moscatel (25 g)
- 1 copa de vino blanco (80 g)
- 1 hoja de laurel (1 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta molida (1 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Echar en una sartén, a fuego medio, un chorrito de aceite, dejamos que se caliente, y se echa el ajo y la cebolla, moviendo de vez en cuando, hasta que se haya sofrito bien.
- 2º Tras ello, echamos los calamares, removiendo hasta que se sofrían también.
- 3º Tras unos 7-8 minutos a fuego medio, aumentamos a fuego fuerte y echamos los alcoholes, esperando a que se evapore el alcohol, tras lo que se añadirá el tomate, las hierbas y las especias, removiendo bien.
- 4º Lo tapamos y lo dejamos que se hagan, a fuego medio, removiendo de vez en cuando, durante unos 15-20 minutos, hasta que esté hecho.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (298 g)	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	176 kcal	9 %
PROTEÍNA	7 g	22 g	44 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	80 mg	237 mg	10 %