




CALAMAR CON AGUACATE Y SÉSAMO

 15 minutos
 15 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de calamar, crudo
- 1 unidad mediana de aguacate, crudo [190 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- Zumo de limon
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de sésamo [9 g]
- Pizca de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 1) Hacemos el calamar: Lo cortamos en tiras y lo secamos con papel absorbente. Lo podemos comprar ya cortado en anillas. Calentamos aceite de oliva en la plancha y cuando esté caliente añadir las tiras de calamar. Cocer hasta que esté tierno y darle la vuelta cuando uno de los lados esté hecho.
- 2º 2) Molemos las semillas de sésamo con la sal [o ver en comentarios como preparar gomasio].
- 3º 3) Mezclar bien el calamar con el perejil, el zumo de limón y el sésamo molido con la sal. Mezclarlo con el aguacate troceado.
- 4º La mezcla de semillas de sésamo con sal recibe el nombre de gomasio, y es un condimento muy popular en Japón. La manera correcta de hacerlo es la siguiente: · Enjuagamos las semillas de sésamo. · Las tostamos en una sartén sin aceite hasta que queden abombadas mientras removemos rápidamente para que no se quemen hasta que queden abombadas. · Las molemos en un mortero y las mezclamos con la sal. Sino tenemos mortero, las podemos moler con un molinillo eléctrico. La proporción de sal y semillas de sésamo es una de sal por 4 de sésamo. Guardar en un recipiente vigilando que no le dé la luz directa del sol para que las semillas no se oxiden.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [303 g]	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	403 kcal	20 %
PROTEÍNA	8 g	23 g	46 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	11 g	32 g	46 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	455 mg	1379 mg	57 %