

Receta de Calamares en Salsa

13 Feb 2017



Buenos días a tod@s, para comenzar la semana os dejo esta rica receta de **Calamares en Salsa**, os aconsejo que los preparéis porque quedan riquísimos y es una manera diferente de disfrutar de estos moluscos cefalópodos muy ricos en minerales como el calcio, fósforo, yodo o potasio, además de favorecer al sistema inmunológico y colaborar en la formación de huesos, cartílagos y dientes.

Ingredientes

- Anillas de calamar (un kg o más según comensales)
- Aceite de oliva
- Cebolla (una mediana)
- Tomate frito (un brik pequeño)
- Pimienta negra
- Salsa de mojo picón (una cucharadita opcional)

Modo de Preparación

1. Lavar las anillas de calamar y ponerlas a escurrir
2. Poner una cacerola al fuego con un poquito de aceite de oliva y refreír la cebolla bien picadita
3. Echar los calamares y un poco de pimienta negra y remover para que se mezcle bien
4. Echar el tomate frito y una cucharadita de salsa de mojo picón, mezclar bien todo y echar un poco de agua
5. Dejar que cuezan a fuego bajo hasta que los calamares estén tiernos y la salsa quede espesita, sobre 25/30 minutos
6. Servir calientes y....buen provecho!!!