

thermomix

Calamares al limón



TM-31

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES:

- 20 g de ramitas de perejil (solo las hojas)
- 50 g de aceite de oliva virgen
- 2 dientes de ajo
- 1000 g de calamar fresco (750 g limpios) cortado en anillas
- 20 g de vino blanco
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- Pimienta negra molida
- El zumo de 1 limón

PREPARACION:

- Pon en el perejil en el vaso y pica 5 seg/vel 7. Retira la mitad y reserva.
- Agrega el aceite y los ajos y trocea 5 seg/vel 7.
- Incorpora los calamares y sofríe 10 min Varoma Giro inverso Vel cuchara.

- Añade el vino, la sal, cayena y pimienta. En lugar del cubilete coloca el cestillo para facilitar la evaporación. Programa 18 min Varoma Giro inverso Vel cuchara.
- Agrega el zumo de limón y calienta 2 min Varoma Giro inverso Vel cuchara.
- Vuelca en una fuente espolvorea con el perejil reservado y sirva inmediatamente.

SUGERENCIA

Puedes servir los calamares acompañados por arroz blanco, patatas hervidas o con ensalada sin aliñar.

Si utilizas calamares congelados, déjalos descongelar y escurrir antes de añadirlos al vaso para evitar que la salsa quede muy líquida.

