

Calamares a la romana

INGREDIENTES

- 200 g de garbanzos secos
- 600-800 g de aceite para freir
- 500 g de anillas de calamar fresco
- 1 cucharadita rasa de sal

PREPARACIÓN

1. Pon los garbanzos en el vaso y pulveriza 30 seg/Vel 10. Retira a un bol y reserva.
2. Precalienta el aceite en una freidora o sartén honda con tapa.
3. Seca las anillas de calamar con papel de cocina y espolvorea con la sal. Rebózalas en el bol y sacúdelas para quitar el exceso de harina.
4. Fríe los calamares en tandas de 10-12 anillas hasta que estén doradas y escurre sobre papel de cocina. Sirve inmediatamente.



Preparación: 20 min

Total: 20 min

Kcal./Ración: 479

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

SILVIA RUIZ
TEAM LEADER THERMOMIX
www.thermomix-sabadell/ruizlozanosilvia

thermomix
VORWERK

