



SALTEADO DE CALAMAR Y CEBOLLA ROJA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 450 g de anillas de calamar
- 20 g de harina
- 0.5 g de sal
- 120 g de pimiento verde
- 40 g de aceite de oliva
- 120 g de cebolla roja en rodajas
- 160 g de salsa de habichuelas negras

LA PREPARACIÓN



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | |
|------------------------------|---------------------|
| Hidratos de carbono 7.3 g | Grasas 11.5 g |
| Kcal 193 | Proteínas 14.5 g |

- Lava las anillas de calamar bajo el chorro de agua fría y sécalas bien con papel de cocina.
- Mezcla en un bol la harina y la sal, y reboza ligeramente las anillas de calamar.
- Con un cuchillo afilado, despepita el pimiento verde y córtalo en tiras finas.
- Calienta el aceite en un wok, echa el pimiento, la cebolla y saltéalos 2 minutos o hasta que empiecen a estar tiernos. Agrega las anillas de calamar y déjalas 5 minutos o hasta que estén tiernas.
- Echa la salsa de habichuelas y deja que se caliente hasta que el líquido burbujee. Pasa el salteado a boles calientes y sírvelo enseguida.