



CALAMAR CON PIMIENTO ROJO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 280 g de anillas de calamar
- 5 g de semilla de sésamo tostadas
- 40 g de aceite de oliva
- 200 g de pimiento rojo
- 85 g de champiñón
- 40 g de cebolletas
- 5 ml de jerez seco
- 20 g de salsa de soja
- 5 g de azúcar
- 1 diente de ajo majado

LA PREPARACIÓN



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 4.7 g	Grasas 11.9 g
Kcal 170	Proteínas 10 g

- Pon las semillas de sésamo en una fuente refractaria y tuéstalas bajo el grill caliente. Resérvalas. Calienta 1 cucharada de aceite en una sartén a fuego medio y saltea las anillas 2 minutos. Retíralas y resérvalas.
- Echa la otra cucharada de aceite en la sartén y saltea el pimiento y la cebolleta a fuego medio durante 1 minuto. Añade los champiñones y espera 2 minutos más.
- Vuelve a poner el calamar en la sartén y agrega el jerez, la salsa de soja, el azúcar y el ajo, removiendo bien. Déjalo cocer todo junto 2 minutos.
- Espolvorea el plato con las semillas de sésamo tostadas y distribuye por encima el resto de la preparación.