



## CHIPIRONES EN SU TINTA

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de chipirones
- 200 g de cebolla
- 200 g de tomate
- 100 g de pimiento en conserva
- 3 dientes de ajo
- sal
- 2 g de pimienta molida
- 60 g de aceite de oliva
- 500 g de champiñón

### LA PREPARACIÓN

- Limpiar los chipirones. Quitar los tentáculos.
- En una sartén con aceite, dorar la mitad de la cebolla picada.
- Añadir los ajos picados y los tentáculos de los chipirones. Saltear.
- Rellenar los champiñones con el sofrito anterior.
- Cerrar con palillos. Reservar.
- En la misma sartén, sofreír el resto de la cebolla, el pimiento cortado en tiras y los tomates, pelados y cortados. Durante unos 15 minutos.
- Añadir la tinta de los chipirones y un vaso de agua. Dejar otros 10 minutos al fuego removiendo de vez en cuando.
- Pasar por el chino, poner de nuevo en la misma sartén. Añadir los chipirones y dejar unos minutos a



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 7.2 g	Grasas 17.5 g
Kcal 262	Proteínas 17 g

fuego lento.