



CHIPIRONES RELLENOS CON CEBOLLA CARMELIZADA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de chipirones
- 300 g de cebolla
- 100 g de pimiento verde
- 100 ml de vino blanco
- 3 dientes de ajo
- 2 g de perejil
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Picar los ajos, pelar y trocear la cebolla y vaciar el pimiento y cortarlo en juliana.
- En una cazuela, pochar la cebolla junto con el pimiento y los ajos.
- Añadir el vino y dejar reducir.
- Retirar y dejar que se enfríe.
- Limpiar los chipirones y rellenarlos con la mezcla anterior (para evitar que el relleno se salga, cerrar el chipirón con palillos).
- Dorar los chipirones en una sartén con un poco de ajo y perejil.
- Servir bien caliente.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
5.3 g

Grasas
11.8 g

Kcal
218

Proteínas
18.1 g