



CALAMARES ENCEBOLLADOS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 800 g de calamar
- 400 g de cebolla
- 300 g de puerro
- 20 g de harina de trigo
- 15 g de azúcar
- 200 ml de vino blanco
- 1 diente de ajo
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- perejil
- 10 ml de vinagre

LA PREPARACIÓN

- Limpiar y trocear los calamares. Cocer en agua con sal (reservar el agua de cocción)
- Sofreír en una cazuela con aceite una cebolla y los puerros troceados, con el ajo. Salar. Cuando esté la verdura tierna, añadir el vino, el agua de cocción de los calamares y el perejil picado.
- Cocer unos 30 minutos y añadir una cucharada de harina removiendo constantemente. Pasar la salsa por el pasapurés y poner nuevamente en la cazuela con los calamares.
- Preparación de la cebolla confitada:
- Pelar, trocear y poner en una sartén con aceite las cebollas (salar), remover constantemente y dejar



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 15.4 g	Grasas 12.4 g
Kcal 314	Proteínas 25.8 g

que se vayan haciendo a fuego lento.

- Cuando estén tiernas añadir una cucharadita de azúcar y una cucharada sopera de vinagre. Remover y dejar unos minutos más a fuego suave.
- Servir los calamares con su salsa y aparte la cebolla confitada.