



# CALAMARES ESTOFADOS CON PATATAS

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 6 unidades de calamares medianos
- 3 unidades de patata
- 2 unidades de cebolla
- 1 unidad de puerro
- 2 unidades de zanahoria
- 50 ml de vino blanco seco
- 1000 ml de caldo de pescado
- 40 g de aceite de oliva
- sal

## LA PREPARACIÓN

- Lava, pela y corta en rodajas finas las zanahorias y el puerro, y ponlos a rehogar en una sartén con aceite. Pasado 3- 5 minutos, añade el pimiento cortado a cuadraditos y las cebollas picadas finas. Deja cocer a fuego muy bajo durante 25 minutos, removiendo de vez en cuando.  
Sazona
- Cuando las verduras estén en su punto, ponlas a escurrir (guarda el aceite) y después bátelas con la batidora hasta obtener una pasta.
- Prepara una cazuela, echa en ella el aceite de las verduras y fríe a fuego muy bajo los calamares con los ajos picados, hasta que empiecen a dorarse. Mantén el fuego bajo, porque si no están bien escurridos de agua, tienden a



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 23.3 g	Grasas 13.2 g
Kcal 355	Proteínas 31.5 g

salpicar. Añade el vino y deja reducir, aumentando un poco la llama.

- A continuación, añade la pasta del sofrito y el caldo de pescado, y remueve bien con una cuchara de madera hasta que quede todo bien ligado. Cuando rompa el hervor, añade las patatas cortadas a trozos irregulares, rompiéndolas antes de finalizar el corte.
- Deja cocer a fuego medio unos 15 minutos, hasta que las patatas estén en su punto, pero no demasiado cocidas.