CALAMARES CON ALUBIAS BLANCAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de alubias blancas cocidas
- 4 unidades de calamares medianos
- 2 unidades de tomates maduros
- 40 g de aceite de oliva
- 2 hojas de laurel
- 2 unidades de cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 unidad de pimiento verde
- 1 unidad de ramitas de perejil
- sal

LA PREPARACIÓN

- Pon a calentar 3 vasos de agua en una olla, con el laurel, media cebolla, un diente de ajo partido en dos y medio tomate. Déjala hervir lentamente durante 5 minutos. Añade las alubias, déjalas hervir un par de minutos y apaga el fuego. Deja macerar las alubias mientras preparas el resto de la receta. En una sartén, con 2 cucharadas de aceite, pon los calamares cortados en anillas, sin sazonar, y muy bien escurridos. Tapa la sartén y deja que se hagan lentamente. Remuévelos de vez en cuando. Cuando comiencen a absorber de nuevo el líquido que habrán soltado, sazónalo y añade el perejil y un diente de ajo picados. Por último,

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 28.4 g	Grasas 13.5 g
Kcal 417	Proteinas 37 g

agrega el vino y deja reducir.

- Mientras tanto, en una cazuela plana, prepara un sofrito con el resto del aceite. Primero la cebolla picada fina, después los ajos restantes y el pimiento, y finalmente el resto del tomate. Sazona
- Agrega a la cazuela los calamares con su jugo y mezcla bien. Deja cocer durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando. Finalmente, añade las alubias escurridas y deja cocer a fuego bajo hasta 10 minutos más, añadiendo poco a poco caldo de las alubias, para que todos los ingredientes queden bien ligados.