



Receta: Restaurante Mesón del Cid

14 Calamares guisados

Ingredientes: para 4 personas

½ kg de calamares

3 cebollas

aceite de oliva virgen

 almendras tostadas

sal

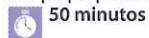
Dificultad: baja



Precio: bajo



Tiempo preparación:



50 minutos

Menú para Celíacos:

no apto

14 Calamares guisados

Modo de elaboración

Cortamos las cebollas en juliana, tiras de 1 cm. aproximadamente, en una cazuela a fuego lento las pochamos durante 30 minutos. Añadimos los calamares en trozos y los dejamos hacer también a fuego lento durante unos 20 minutos, añadimos la almendra y probamos de sal.

Se pueden acompañar de unas alubias blancas.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Mesón del Cid: También están muy buenos con albóndigas de carne.



Sugerencias del pescadero

Fijarse en que tenga buena textura. Su temporada es de octubre a noviembre.

Valores nutricionales del Calamar

| Proteínas (g/100 g) | Grasas (g/100 g) | Calorías (Kcal/100 g) |
|---------------------|------------------|-----------------------|
| 16,30 | 1,30 | 81,67 |

Ultracongelados Amparo, S.L.
Tel.: 947 48 47 00

Macrocin
Natural y Artesana

www.precocina.com





*la cocina
artesana
en tu
congelador*