



Calamar gigante en salsa estilo americana acompañado de arroz con perejil

Familia <650 calorías Fácil y rápido Picante opcional

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

17



Aros de papa



Chili en escamas



Cebolla



Tomate triturado



Vinagre balsámico



Perejil



Tirabeques



Arroz basmati

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, ajo, harina, azúcar.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, sartén grande, tapa, cazo con tapa, jarra medidora, papel de cocina, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Aros de pota* 6)	200 gramos	400 gramos
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Tomate triturado	200 gramos	400 gramos
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Tirabeques	100 gramos	200 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	1 cucharadita	2 cucharaditas
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	420 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2498/ 597	595/ 142
Grasas (g)	2,1	0,5
de las cuales saturadas (g)	0,5	0,1
Carbohidratos (g)	76,1	18,1
de los cuales azúcares (g)	8,1	1,9
Proteínas (g)	21,0	5,0
Sal (g)	1,83	0,4

Alérgenos

6) Moluscos 14) Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



Cocina el arroz

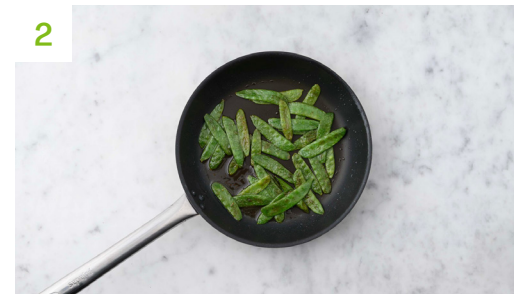
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



Prepara la salsa americana

En la sartén, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1-2 min, removiendo con una espátula, hasta que empiece a tostarse. Luego, agrega la mitad del **tomate triturado** (doble para 4p), el **vinagre balsámico**, el **agua para la salsa** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Cocina a fuego medio-bajo y con la sartén tapada durante 5-7 min, removiendo ocasionalmente, hasta que la **salsa** espese.



Saltea los tirabeques

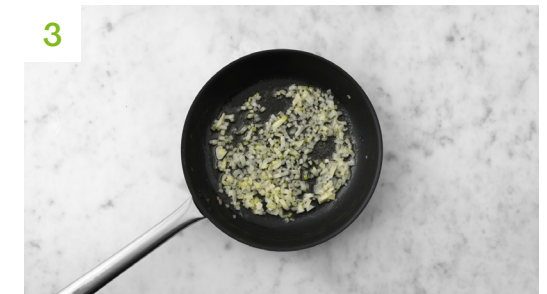
Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Retira la flor de los **tirabeques**. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Agrega los **tirabeques**, **salpimiento** y saltea 3-4 min, removiendo, hasta que se doren. Retira y reserva.



Combina la salsa y la pota

Cuando haya espesado, coloca la **salsa** en la jarra medidora y tritura con ayuda de un túrmix, hasta que quede lisa. Vuelve a poner la **salsa** en la sartén y calienta a fuego medio. Añade los **aros de pota** salteados y cocina 1-2 min más, cubriendo la **pota** con la **salsa**. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.

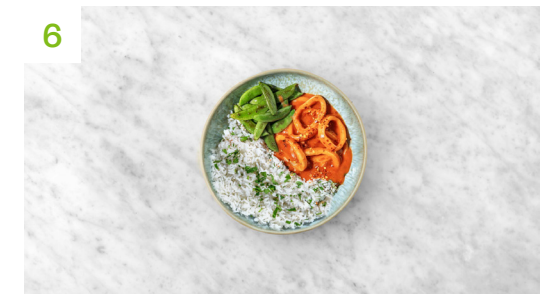
CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Saltea la pota y cebolla

Seca y **salpimenta** la **pota** (calamar gigante). En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto y saltea la **pota** 3-4 min, moviendo, hasta que se dore. Retira y reserva. Limpia la sartén, luego, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Agrega la **cebolla** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.



Emplata y disfruta

Deshoja y pica finamente la mitad del **perejil** (doble para 4p). En el cazo del **arroz**, agrega el **perejil** picado y un chorrito de **aceite** y mezcla bien. Sirve el **arroz** con **perejil** en un lado de los platos y coloca la **pota en salsa americana** al otro lado. Sobre la **pota**, agrega **chili en escamas** al gusto. Sirve los **tirabeques** a un lado del plato.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

