



CACEROLA DE CALAMARES CON VEGETALES

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 491 kcal • Proteínas 24 g • Grasa 12 g • Fibra dietética 5 g • Colesterol 17 mg

INGREDIENTES

- 700 g de filete de calamar
- 850 g de papas en cuarterones medianos
- 1 baguette rebanada (360 g)
- 2 jitomates bola (440 g) asados, pelados, despepitados y picados en cuadritos
- 2 zanahorias (200 g) en rebanadas o bastones (corte al gusto)
- 1 pimiento morrón (110 g) de cualquier color, asado, pelado, sin semillas y en trozos medianos
- ½ pieza de cebolla (90 g), cortar un trozo y picar el resto finamente
- ½ taza de chícharos cocidos (75 g)
- 3 ramas de perejil (15 g) finamente picado
- 2 dientes de ajo (4 g), 1 entero y otro finamente picado
- ½ taza de vino blanco (120 ml), opcional, o 2 cucharadas de vinagre
- 2 hojas de laurel
- ½ cucharadita de pimentón

- 6 cucharadas de aceite de oliva (60 ml) o el de tu preferencia
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En la olla exprés cuece el calamar con un poco de sal, 1 diente de ajo, 2 hojas de laurel y un pedazo de cebolla durante 20 minutos aproximadamente. Escurre y deja enfriar.
2. Retira la pielecita blanca del calamar (para que no se endurezca) y córtalo en trozos pequeños.
3. En una cacerola, calienta el aceite y acitrona el resto de la cebolla y el ajo finamente picados.
4. Incorpora el jitomate y cuando éste cambie de color añade la zanahoria y las papas con un poco del caldo de cocción del calamar* o agua. Tapa y deja a fuego medio.
5. Cuando las zanahorias y papas estén casi cocidas, agrega los trocitos de calamar, el

pimiento, los chícharos, el vino, el pimentón y el perejil.

6. Verifica la sazón y deja todo al fuego hasta que los vegetales estén en su punto. Sirve de inmediato y acompaña con las rebanadas de pan.

* El caldo de calamar es muy concentrado, si no te gusta el sabor tan fuerte es preferible utilizar agua o cualquier otro tipo de caldo.