

Receta Cepesca:

Calamares en su tinta con arroz:

Las temperaturas bajas han llegado, y cada vez se hacen más comidas en casa para reunirnos con nuestros seres queridos. Os dejamos aquí un plato espectacular, que además de servirse calentito, es súper fácil de hacer. Lo que vuestros comensales no sabrán es: que les estáis aportando un alto contenido en proteínas de alta calidad y la mayoría de aminoácidos esenciales.

Ingredientes:

- 1 kg de calamares
- 1 kg de cebollas
- 4 dientes de ajo
- 2 ramas de perejil
- 2 rebanadas de pan (del día anterior, o lo tuestas un poco)
- 2 cucharadas de harina
- Bolsas de tinta de calamar
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Un mortero (opcional)

Para el arroz:

- 1 diente de ajo
- Arroz
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra



Preparación para los calamares:

Pelamos y picamos el kg de cebollas.

Encendemos el fuego, y ponemos una olla y echamos un chorro de aceite de oliva virgen extra. Introducimos toda la cebolla picada. Y que se vaya dorando.

Mientras picamos el ajo (los 4 dientes), el perejil y las dos rebanadas de pan, con un mortero.

Troceamos nuestros calamares. Y mientras los ponemos a hervir en otra cazuela diferente.

Cuando la cebolla ya está dorada, echamos a nuestra olla todo lo del mortero.

Ponemos el fuego bajito. Le damos vueltas y echamos las dos cucharadas de harina. Añadimos sal. Y la bolsita de la tinta de calamar. Mover bien. Y ahora batirlo con una batidora dentro de la olla. Veremos que se empieza a espesar y a cocer. A continuación, escurrimos los calamares troceados y los metemos en la olla. Pero no tiramos esa agua, porque si está muy espesa la salsa, les añadimos un poquito de esa agua. 10 minutos en cocción. Y listos para comer.

Preparación para el arroz:

Para acompañar a nuestros calamares en su tinta podemos hacer arroz blanco.

Precisamente, el arroz blanco, cada uno lo hace como le han enseñado en su casa.

Os dejo aquí un ejemplo sencillo para los que no son especialistas en cocina: Ponemos agua a hervir en una cazuela con un chorrito de aceite y una hoja de laurel y una pizca de sal, una vez hirviendo, metemos el arroz, y esto es como la pasta, cuando veas que está hecho (unos diez minutos).

Después lo escurres y tiras el agua. Y si quieres metes el arroz en una sartén con un poquito de aceite y le añades un ajo en trocitos. Le das un par de vueltas y listo para nuestros calamares.

Para el emplatado:

Los calamares se servirán encima del arroz o bien todo movido y junto.

Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita www.cepesca.es