

Anillas de Calamar en Salsa

Los calamares, son chipirones grandes. En esta receta puedes utilizar cualquiera de su primos-hermanos: pulpo, pota, volador, ...quedarán igual de sabrosos. Hemos de recordar que la temporada del calamar es otoño e invierno. Son una buena **fuentes de w-3**. Se ha relacionado el **consumo habitual** (3-4 veces/semana) de alimentos con w-3 en una **menor incidencia de enfermedades cardiovasculares y arteriosclerosis coronaria** además de **efectos beneficiosos para el cerebro** (mejor memoria y concentración).

INGREDIENTES:

- ½ kg Anillas de calamar
- 1 Cebolla mediana
- 2 Dientes de ajo
- 1 Ñora
- ½ cucharadita Pimentón de la Vera
- Una pizca Hebras de azafrán
- 1 Hoja de laurel
- 200g Tomate triturado
- 1 Cucharada aceite oliva
- 1 vaso Fumet o agua

2
Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Quitar el tallo y semillas a la ñora y rehidratar (si utilizas agua templada 10 minutos, si está fría 30 minutos).
2. Pelar la cebolla y los ajos, trocear.
3. Rehogar en el aceite la cebolla, ajos, laurel y ñora, hasta que empiece a tomar color.
4. Adicionar la pizca de azafrán, pimentón y seguidamente el tomate (para que no se quemen), cocinar hasta que esté hecho el tomate (unos 5 minutos).
5. Agregar el caldo (fumet o agua), cocinar 10 minutos, retirar el laurel y triturar.
6. Añadir las anillas de calamar y cocinar 20 minutos o hasta que no ofrezcan resistencia al pincharlas con un tenedor.