

Pimientos Salteados con Calamar

Los **pimientos** están de temporada durante los meses de verano y otoño. Los pimientos son **muy ricos en vitamina C**, sobre todo los rojos. Su contenido en vitamina **C y E**, junto con los **carotenos**, convierten al pimiento en una importante fuente de antioxidantes, sustancias que cuidan de nuestra salud. Respecto a los minerales destaca el **potasio**, es necesario para la transmisión del impulso nervioso, unos buenos niveles evitan calambres, muy importante en personas que toman diuréticos. Puedes sustituir los calamares por pota o sepia, también da buen resultado. Para que no te quede dura deberás retirar la telilla que recubre la carne de la pota / sepia.

INGREDIENTES:

- 350g Calamar limpio (400g sucio)
- 2 Pimientos italianos rojos
- 2 Pimientos italianos verdes
- 2 Dientes de ajo picados
- 2 Cucharadas perejil fresco picado
- 2 Cucharadas de aceite

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Limpiar los calamares y cortar en rodajas o en tiras (depende del tamaño que sean)
2. Lavar los pimientos, retirar las semillas y cortar en juliana
3. Saltear los pimientos en una sartén caliente, con una cucharada de aceite un par de minutos (deben estar al dente). Retirar.
4. En la misma sartén agregar los calamares, dejar que se evapore toda el agua que sueltan sin removerlos.
5. Una vez se haya evaporado toda el agua añadir el ajo y perejil y la otra cucharada de aceite, remover y adicionar los pimientos reservados, dar unas vueltas y servir caliente.