



SALTAT DE CALAMAR I CEBA ROJA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 450 g de anelles de calamar
- 20 g de farina
- 0.5 g de sal
- 120 g de pimentó verd
- 40 g de oli d'oliva
- 120 g de ceba roja en rodanxes
- 160 g de salsa de fesols negres

LA PREPARACIÓ

- Llava les anelles de calamar davall del raig d'aigua freda i eixuga-les bé amb paper de cuina.
- Mescla la farina i la sal en un bol i arrebossa-hi lleugerament les anelles de calamar.
- Amb un ganivet afilat, lleva les llavors del pimentó verd i talla'l en tirs fines.
- Calfa l'oli en un wok, tira-hi el pimentó i la ceba i salta'ls 2 minuts o fins que comencen a estar tendres. Agrega-hi les anelles de calamar i deixa-les 5 minuts o fins que estiguen tendres.
- Aboca-hi la salsa de fesols i deixa que es calfe fins que el líquid bombollege. Passa el saltat a bols calents i servix-ho de seguida.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 7.3 g	Grases 11.5 g
Kcal 193	Proteïnes 14.5 g