CALAMAR AMB PIMENTÓ ROIG

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 280 g de anelles de calamar
- 5 g de llavors de sèsam torrades
- 40 g de oli d'oliva
- 200 g de pimentó roig
- 85 g de xampinyó
- 40 g de cebes tendres
- 5 ml de xerés sec
- 20 g de salsa de soja
- 5 g de sucre
- 1 dent de alls picats

LA PREPARACIÓ

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 4.7 g	Grases 11.9 g
Kcal 170	Proteïnes 10 g

- Posa les llavors de sèsam en una plata refractària i torra-les davall del grill calent. Reserva-les. Calfa 1 cullerada d’oli en una paella a foc mitjà i salta les anelles 2 minuts. Retira-les i reserva-les.
- Tira l’altra cullerada d’oli en la paella i salta-hi el pimentó i la ceba tendra a foc mitjà durant 1 minut. Afig-hi els xampinyons i espera 2 minuts més.
- Torna a posar el calamar en la paella i agrega-hi el xerés, la salsa de soja, el sucre i l’all, remenant-ho bé. Deixa-ho coure tot junt 2 minuts.
- Empolsa el plat amb les llavors de sèsam torrades i distribuïx per damunt seu la resta de la preparació.