



CALAMARSONS FARCITS AMB CEBA CARMEL·LITZADA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de calamarsos
- 300 g de ceba
- 100 g de pimentó verd
- 100 ml de vi blanc
- 3 dents de all
- 2 g de julivert
- 40 g de oli d'oliva
- sal

LA PREPARACIÓ

- Piqueu els alls, peleu la ceba peleu i trosseu-la i buideu el pimentó i talleu-lo en juliana.
- En una cassola, coeu la ceba juntament amb el pimentó i els alls.
- Afegiu-hi el vi i deixeu-lo reduir.
- Retireu-ho i deixeu que es refrede.
- Netegeu els calamarsos i farciu-los amb la mescla anterior (per a evitar que el farciment se n'isca, tanqueu el calamarsó amb furgadents).
- Daureu els calamarsos en una paella amb un poc d'all i julivert.
- Serviu-los ben calents.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 5.3 g	Grases 11.8 g
Kcal 218	Proteïnes 18.1 g