



CALAMARS AMB CEBA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 800 g de calamar
- 400 g de ceba
- 300 g de porro
- 20 g de farina de blat
- 15 g de sucre
- 200 ml de vi blanc
- 1 dent de all
- 40 g de oli d'oliva
- sal
- julivert
- 10 ml de vinagre

LA PREPARACIÓ

- Netegeu els calamars i trossegeu-los. Bulliu-los en aigua amb sal (reserveu-ne l'aigua de cocció)
- Sofregiu en una cassola amb oli una ceba i els porros trossejats, amb l'all. Saleu-ho. Quan la verdura estiga tendra, afegiu-hi el vi, l'aigua de cocció dels calamars i el julivert picat.
- Coeu-ho uns 30 minuts i afegiu-hi una cullerada de farina remenant constantment. Passeu la salsa pel passapuré i poseu-ho novament en la cassola amb els calamars.
- Preparació de la ceba confitada:
- Peleu les cebes, trossegeu-les i poseu-les en una paella amb oli; saleu-les, remeneu-les



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 15.4 g	Grases 12.4 g
Kcal 314	Proteïnes 25.8 g

constantment i deixeu que es vagen fent a foc lent.

- Quan estiguen tendres, afegiu-hi una culleradeta de sucre i una cullerada sopera de vinagre. Remeneu-ho i deixeu uns minuts més a foc suau.
- Serviu els calamars amb la salsa i, a banda, la ceba confitada.