

Calamar gigante encebollado con dúo de arroces

con aceite casero de perejil y avellanas

Familia <650 calorías

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

7



Aros de papa



Caldo vegetal



Cebolla



Perejil



Avellanas enteras crudas



Tomate concentrado



Dúo de arroces

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua.



Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Aros de pota* 6	200 gramos	400 gramos
Caldo vegetal 10	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Perejil*	1 unidad	2 unidades
Avellanas enteras crudas 2	10 gramos	20 gramos
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Dúo de arroces	150 gramos	300 gramos
Aceite para la picada	30 ml	60 ml
Agua para el arroz	375 ml	750 ml
Agua para la salsa	100 ml	200 ml
Agua para la picada	20 ml	40 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	317 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2556/ 611	806/ 193
Grasas (g)	5,2	1,6
de las cuales saturadas (g)	0,6	0,2
Carbohidratos (g)	71,8	22,6
de los cuales azúcares (g)	7,1	2,2
Proteínas (g)	18,7	5,9
Sal (g)	2,3	0,7

Alérgenos

2) Frutos secos **6)** Moluscos **10)** Apio.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

1



Cuece el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), añade el **dúo de arroces** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 15-16 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.

4



Agrega la salsa y combina

Cuando la **cebolla** se oscurezca, agrega el **tomate concentrado**, el **caldo vegetal** en polvo y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y cocina 6-8 min, hasta que la **salsa** se reduzca. Luego, agrega de nuevo la **pota** salteada y cocina 1-2 min más. **Salpimienta** al gusto.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.

2



Saltea la pota

Calienta una sartén a fuego medio sin aceite y tuesta las **avellanas** 3 min, mientras remueves. Luego, retíralas de la sartén. Corta los **aros de pota** (calamar gigante) por la mitad, de forma que queden dos tiras. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Saltea la **pota** 3-4 min, removiendo. **Salpimienta**, retira de la sartén y reserva.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.

5



Prepara el aceite

Mientras se cocina la **salsa**, deshoja el **perejil**. En una jarra medidora, añade el **perejil**, el **aceite para la picada**, el **agua para la picada** (ver cantidad en ingredientes de ambos), las **avellanas tostadas** y **sal** al gusto. Tritura con un túrmix hasta que quede un **aceite de perejil y avellanas** homogéneo.

3



Cocina la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** junto con una pizca de **sal** y cocina 6-7 min, removiendo frecuentemente, hasta que se oscurezca ligeramente.

6



Emplata y disfruta

Sirve el **dúo de arroces** en un lado de los platos y coloca la **pota encebollada** al otro lado. Agrega el **aceite de perejil y avellanas** sobre el plato al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

