



Calamar gigante con salsa casera de espinacas con queso griego y bulgur con tomates cherry

Exprés

Cocinando: 15 min • Listo en: 15 min

15



Aros de pota



Brotos de espinacas



Chalota



Queso griego



Bulgur



Tomate cherry



Caldo vegetal

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Túrmix, cazo con tapa, jarra medidora, sartén antiadherente.

Ingredientes

	2P	4P
Aros de pota 6)	200 gramos	400 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Bulgur 13)	120 gramos	240 gramos
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	375 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2477/ 592	661/ 158
Grasas (g)	14,1	3,8
de las cuales saturadas (g)	8,5	2,3
Carbohidratos (g)	53,7	14,3
de los cuales azúcares (g)	4,2	1,1
Proteínas (g)	27,4	7,3
Sal (g)	3,7	1,0

Alérgenos

6) Moluscos **7)** Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

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

1



Saltea la pota

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Corta los **aros de pota** (calamar gigante) por la mitad, de forma que queden dos tiras. En una sartén antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, saltea la **pota** 3-4 min, removiendo. **Salpimenta**, retira de la sartén y reserva.

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

CONSEJO: Puedes cortar los aros de pota con tijeras si te resulta más sencillo.

3



Prepara la salsa de espinacas

Limpia la sartén, luego, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y la **chalota**. Calienta a fuego medio y cocina 2-3 min. Luego, agrega casi todas las **espinacas**, reservando $\frac{1}{4}$ para el emplatado. Cocina 2-3 min más, hasta que se reduzcan. Coloca las **espinacas** y **chalota** en una jarra medidora y agrega un chorrito de **agua**, un chorrito de **aceite** y la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Tritura con un túrmix hasta conseguir una **salsa** homogénea.

2



Cocina el bulgur

En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Luego, agrega el **bulgur** y lleva a ebullición de nuevo. Cuando hierva, reduce a fuego medio y cocina 4 min. Retira del fuego, tapa la olla y deja reposar durante 10 min. Cuando esté listo, remueve con un tenedor para separar el **bulgur**. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y pica la **chalota**.

4



Emplata y disfruta

Corta los **tomates cherry** por la mitad y agrégalos al cazo del **bulgur** una vez esté listo. Añade un chorrito de **aceite**, **salpimenta** y remueve. En la sartén, agrega la **salsa de espinacas** y la **pota** y cocina a fuego medio 1 min más, removiendo. Sirve el **bulgur** con **tomates cherry** en un lado de los platos y la **pota** en **salsa de espinacas** al otro lado. Cubre con el **queso griego** desmenuzado al gusto y las **espinacas** reservadas.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

