

Calamar gigante en salsa estilo americana con pimiento acompañado de arroz

Familia Rápido Picante opcional

19



Aros de pota



Arroz basmati



Chili en escamas



Cebolla



Tomate triturado



Vinagre balsámico



Perejil



Pimiento verde italiano

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



La salsa americana, pese a su nombre, es tradicional de la gastronomía francesa y se caracteriza por contener habitualmente brandy o coñac. En esta ocasión, y para que puedas disfrutarlo en familia, hemos decidido no incorporar el alcohol sin comprometer el intenso sabor de esta salsa, que aderezará unos aros de pota salteados, acompañados de arroz y pimiento salteado.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, sartén grande, tapa, cazo con tapa, jarra medidora, papel de cocina, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Aros de pota* 6)	200 gramos	400 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Tomate triturado	200 gramos	400 gramos
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Perejil	½ unidad	1 unidad
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	1 cucharadita	2 cucharaditas
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	407 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2314/	569/
Grasas (g)	30,1	7,4
de las cuales saturadas (g)	4,6	1,1
Carbohidratos (g)	95,3	23,4
de los cuales azúcares (g)	8,7	2,1
Proteínas (g)	18,3	4,5
Sal (g)	2,1	0,5

Allergens

6) Moluscos 14) Sulfitos.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

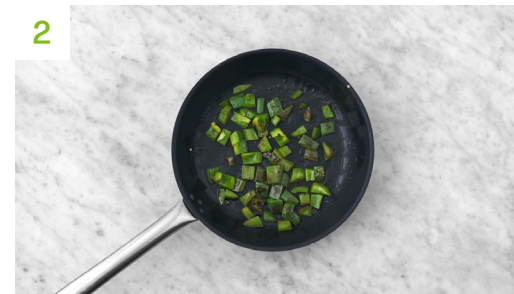
¡Recíclame!



1 Cocina 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 **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, remueve el **arroz** 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.



2 Saltea el pimiento

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cuadrados de 2 cm. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **pimiento**, **salpimienta** y saltea 3-4 min, removiendo, hasta que se doren. Retira y reserva.



3 Saltea la pota y cebolla

Seca y **salpimienta la pota** (calamar gigante). En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto y saltea la **pota** 3-4 min, moviendo, hasta que se dore. Retira y reserva. Limpia la sartén, luego, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Agrega la **cebolla** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente.

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



4 Prepara la salsa americana

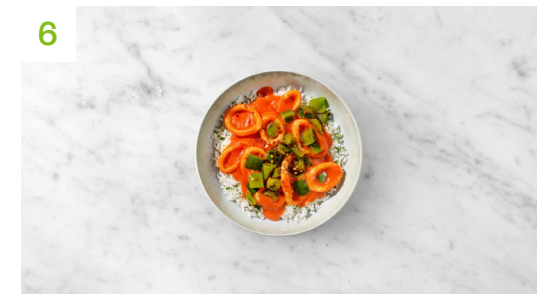
En la sartén, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1-2 min, removiendo con una espátula, hasta que empiece a tostarse. Luego, agrega la mitad del **tomate triturado** (doble para 4p), el **vinagre balsámico**, el **agua para la salsa** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Cocina a fuego medio-bajo y con la sartén tapada durante 5-7 min, removiendo ocasionalmente, hasta que la **salsa** espese.



5 Combina la salsa y la pota

Cuando haya espesado, coloca la **salsa** en la jarra medidora y tritura con ayuda de un túrmix, hasta que quede lisa. Vuelve a poner la **salsa** en la sartén y calienta a fuego medio. Añade los **aros de pota** salteados y cocina 1-2 min más, cubriendo la **pota** con la **salsa**. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.

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



6 Emplata y disfruta

Deshoja y pica finamente la mitad del **perejil** (doble para 4p). En el cazo del **arroz**, agrega el **perejil** picado y un chorrito de **aceite** y mezcla bien. Sirve el **arroz** con **perejil** en la base de los platos y cubre con la **pota** en **salsa americana**. Luego, añade el **pimiento** y cubre con **chili en escamas** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

