

Calamar gigante encebollado con arroz

con aceite casero de perejil y avellanas

Familia

20



Aros de pota



Caldo vegetal



Cebolla



Perejil



Avellanas enteras crudas



Tomate concentrado



Arroz basmati

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 30 mins



Si tú también comes por los ojos, ¡esta es tu receta! Prepara esta pota encebollada que aderezamos con un aceite casero de perejil y avellanas, que aporta un toque fresco. Lo acompañamos con arroz para una experiencia gastronómica completa y deliciosa.

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, 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
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Aceite para la picada	30 ml	60 ml
Agua para el arroz	320 ml	640 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	292 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2582/ 617	884/ 211
Grasas (g)	34,8	11,9
de las cuales saturadas (g)	5,0	1,7
Carbohidratos (g)	69,3	23,7
de los cuales azúcares (g)	6,1	2,1
Proteínas (g)	18,7	6,4
Sal (g)	2,8	1,0

Allergens

2) Frutos secos 6) Moluscos 10) Apio.

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

¡Recíclame!



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 **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.



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 **potita** 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 potita

Calienta una sartén a fuego medio sin aceite y prueba las **avellanas** 3 min, mientras remueves. Luego, retíralas de la sartén. Corta los **aros de potita** (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 **potita** 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.



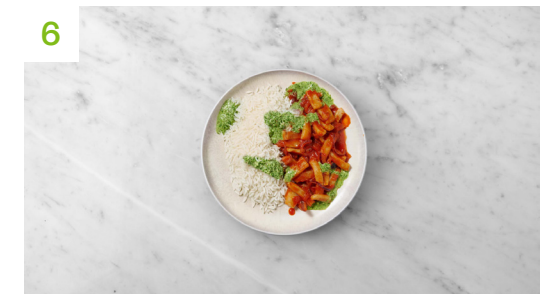
5 Prepara el aceite

Mientras se cocina la **salsa**, deshoja el **perejil**. En una jarra medidora, añade el **perejil**, el **aceite para la salsa**, 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 a fuego medio, removiendo frecuentemente, hasta que se oscurezca ligeramente.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en un lado de los platos y coloca la **potita encebollada** al otro lado. Agrega el **aceite de perejil y avellanas** sobre el plato al gusto.

SABÍAS QUE: La **potita** se tiene que cocinar por poco tiempo o por mucho tiempo para que quede en su punto óptimo. Si optas por un tiempo intermedio, la **potita** quedará **chiclosa**.

¡Que aproveche!

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

