

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

Exprés

14



Aros de pota



Brotos de espinacas



Chalota



Queso griego



Bulgur



Tomate cherry



Caldo vegetal

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins



Las magníficas cualidades de esta receta no se quedan en su atractiva variedad de colores, sino que además puedes tenerla preparada en tan solo 15 min. Este completo plato con bulgur y tomates cherry que acompañan la pota en salsa casera de espinacas tiene menos de 650 calorías, lo que lo convierte en una receta sencilla, rápida y sana.

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:

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	2 unidades	4 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
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)	42	11,2
de las cuales saturadas (g)	12,6	3,4
Carbohidratos (g)	53,7	14,3
de los cuales azúcares (g)	4,2	1,1
Proteínas (g)	27,4	7,3
Sal (g)	3,6	1,0

Alérgenos

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

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

¡Recíclame!



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.
- En una sartén antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Saltea la **pota** 3-4 min, removiendo. **Salpimenta** y retira de la sartén.

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

3



Prepara la salsa de espinacas

- Limpia la sartén y agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y la **chalota**. Cocina a fuego medio 2-3 min.
- Agrega casi todas las **espinacas** y cocina 2-3 min más, hasta que se reduzcan.
- Coloca las **espinacas** y **chalota** en una jarra medidora y agrega un chorrito de **agua** y uno de **aceite** y **mantequilla** al gusto. Tritura con un túrmix hasta conseguir una **salsa** homogénea.

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

2



Cocina el bulgur

- En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** y **sal** y lleva a ebullición.
- Agrega el **bulgur** y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio 4 min.
- Retira del fuego, tapa la olla y deja reposar 10 min.
- Pela y pica la **chalota** y el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).

4



Emplata y disfruta

- Corta los **tomates cherry** por la mitad y agrégalos al cazo del **bulgur**. Adereza con **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- En la sartén, agrega la **salsa de espinacas** y la **pota** y cocina a fuego medio 1 min más, removiendo.
- Sirve el **bulgur** en un lado de los platos y la **pota** en **salsa de espinacas** al otro lado.
- Cubre con el **queso griego** desmenuzado y las **espinacas** restantes.

¡Que aproveche!

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

