

# Frita de calamar gigante estilo balear con verduras y patatas asadas

Familia

18



Aros de patata



Pimiento verde italiano



Patata



Guisantes



Cebolla



Tomillo seco



Tomate concentrado

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



Cocinando: 30 mins  
Listo en: 40 mins



La frita es un plato tradicional de las Islas Baleares, especialmente de Mallorca. Consiste en una mezcla de marisco, pescado o carne, que se cocina con patatas, verduras y especias. Su origen se remonta a la cocina judía de la Edad Media, adaptada con ingredientes locales a lo largo de los años.

## 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:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, tijeras de cocina, sartén grande, tapa.

## Ingredientes

	2P	4P
Aros de pota <b>6)</b>	200 gramos	400 gramos
Pimiento verde italiano	2 unidades	4 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
Guisantes	140 gramos	280 gramos
Cebolla	2 unidades	4 unidades
Tomillo seco	½ sobre	1 sobre
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	658 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1988/ 475	302/ 72
Grasas (g)	23,4	3,6
de las cuales saturadas (g)	3,8	0,6
Carbohidratos (g)	64,9	9,9
de los cuales azúcares (g)	16,2	2,5
Proteínas (g)	20,1	3,1
Sal (g)	2,9	0,4

## Alérgenos

**6)** Moluscos.

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

¡Recíclame!



## 1 Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. Corta las **patatas** en dados de 2-3 cm. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en tiras finas de 0,5-1 cm de grosor.



## 2 Hornea los vegetales

En una bandeja de horno con papel de horno, coloca las **patatas** y los **pimientos**. Agrega la mitad del **tomillo seco** (doble para 4p), el **ajo** sin pelar (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla y hornea a media altura 20-25 min o hasta que los **vegetales** queden dorados y tiernos. Remueve a mitad de cocción.



## 3 Cocina la cebolla

En una sartén grande, añade un chorrito generoso de **aceite** y la **cebolla** y cocina a fuego medio-alto 4-6 min, moviendo regularmente. Luego, tapa la sartén y cocina a fuego medio 3-4 min más, hasta que quede transparente. **Salpimienta** al gusto.



## 4 Cocina la pota

Corta los **aros de pota** (calamar gigante) por la mitad con unas tijeras, de forma que queden tiras. Cuando la **cebolla** esté lista, añade a la sartén la **pota** y el **tomate concentrado**, **salpimienta** y remueve para integrar. Cocina a fuego medio 10-12 min, removiendo regularmente, hasta que la **pota** quede tierna. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.

**CONSEJO:** Puedes añadir un chorrito de agua al sofrito si se seca demasiado.



## 5 Agrega los guisantes

Escurre los **guisantes**. Cuando la **pota** esté lista, agrega los **guisantes** a la sartén y cocina a fuego medio 2 min más, removiendo para integrar.

**SABÍAS QUE:** La pota 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 pota quedará chiclosa.



## 6 Combina y emplata

Cuando los **vegetales** se hayan horneado, retira el **ajo** asado y pévalo. Aplástalo y agrégalo a la sartén junto a las **patatas** y **pimiento** y cocina 1-2 min más. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve la **frita** de **pota** con **verduras** y **patatas** asadas en platos.

¡Que aproveche!

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

