

Chipirones Encebollados

Los calamares, como sus primos hermanos (pulpo, sepia, potón,...), son de escaso valor calórico y contienen proteínas de gran calidad además de omega-3 y omega-6 que ayudan a bajar el colesterol; pero deben tener cuidado las personas que padecen ácido úrico ya que un consumo excesivo (más de 200g a la semana) puede incrementar dichos valores.

INGREDIENTES:

- 1kg Chipirones
- ½ kg Cebollas
- 2 Cucharadas de pimentón de la Vera
- 12 Granos de pimienta negra
- 2-4 Hojas de laurel
- C/s Sal
- 1 Cucharada de aceite de oliva

4

Raciones



Dietistas y Nutrición
www.dietistasynutricion.com

NOTA:

De septiembre hasta abril es la temporada de los cefalópodos, como el pulpo, sepia y calamar (chipirones y puntillas son también calamares, pero dependiendo de su tamaño se les llama con un nombre u otro).

ELABORACIÓN:

1. Limpiar bien los chipirones, dándoles la vuelta para retirar bien la vaina y las vísceras, retirar también la tinta y la boca o pico.
2. Pelar las cebollas y cortar en juliana lo más fina posible.
3. Colocar en una olla todos los ingredientes y remover para que quede lo más uniformemente repartidos. En principio no es necesario añadir ningún tipo de líquido extra ya que, tanto la cebolla como los chipirones irán soltando jugo (si de todas formas te da miedo que te quede seco puedes añadir ½ vasito de agua o de vino blanco)
4. Poner a fuego lento tapado, removiendo de vez en cuando hasta que estén hecho unos 30-45min.
5. Destapar y cocer a fuego fuerte 5 minutos más para evaporar el exceso de líquido.