

Calamares en salsa con arroz



Este plato de calamares en salsa suele gustar mucho tanto a niños como a mayores, sobre todo mezclando la salsa con arroz hervido. Si, además, los acompañamos con alguna [verdura](#) o ensalada tendremos un plato completo.

Los calamares son una gran fuente de [proteínas](#), [minerales](#) (hierro, cobre, zinc, fósforo, yodo), [vitaminas](#) (A, B, C, E) y ácido fólico. Contienen [muy pocas grasas y calorías](#).

El problema en los niños es que se pueden atragantar fácilmente, por lo que se evitarán antes de los 4-5 años.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- 1 kg de calamares ya limpios.
- 2 dientes de ajo.
- Una cebolla mediana.
- Un pimiento verde pequeño.
- Dos tomates muy maduros.
- 1/2 vaso de brandy y 1/2 vaso de vino blanco o solo 1 vaso de vino.
- Aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta, 1/2 guindilla o cayena (opcional).

¿Cómo lo preparo?

Cortar los calamares en anillas, lavar bien y dejar escurrir bien.

En una cacerola poner 5-6 cucharadas de aceite de oliva. Añadir los calamares y freírlos (sin harina) a fuego mediano con un poco de sal y la cayena hasta que estén dorados. Mover bien para que no se peguen al fondo. Añadir el brandy (o medio vaso de vino) y dejar que se evapore. Sacarlos con una paleta y reservarlos. Retirar la cayena. En ese aceite se pone a pochar la cebolla, el pimiento y los ajos muy picados. Puede añadirse un poco más de aceite si se ve escaso. Cuando estén bien blanditos se añade el tomate picado o triturado. Dejar cocinar unos 20 minutos a fuego lento moviendo de vez en cuando. Pasar todo el sofrito al vaso de la batidora y triturar la salsa. Poner de nuevo los calamares a la cacerola y añadir la salsa triturada y el resto del vino. dejar a fuego lento unos 20-30 minutos hasta que estén blanditos y la salsa esté espesita.

Servir con arroz hervido.

*** Niños a partir de 4-5 años (cuando sepan masticarlos bien). Antes de esa edad conviene evitarlos porque hay riesgo de atragantamiento.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)
