

Chipirones al ajillo



Los chipirones son calamares pequeños, muy arraigados en la cocina vasca y andaluza. Al ser más blanditos y pequeños se cocinan enteros, a la plancha o salteados de manera muy rápida.

Poseen [proteínas](#), [minerales](#) (calcio y yodo) y [vitaminas](#). Aunque no lo creamos contienen algunas cantidades de [colesterol](#), menos que el calamar, lo que no evita que los incluyamos en nuestra dieta variada.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES:

- 500 g de chipirones.
- 7 - 8 dientes de ajo.
- Perejil. Una buena cantidad, sin tallos.
- Vino blanco de cocina medio vaso.
- Aceite de oliva virgen extra, unos 50 ml.
- Sal, pimienta molida.

¿Cómo lo preparo?

Limpiamos los chipirones quitando el interior de la panza y la parte central de las patas. También los podemos adquirir ya limpios aunque recordemos estos suelen ser congelados y hemos de prepararlos antes de 2 días de la compra, y no congelarlos en casa. Los dejamos un rato en un colador que suelten todo el agua.

Ponemos en la sartén el aceite de oliva virgen extra y le agregamos los ajos laminados. Cuando los ajos estén tiernos, y con un ligero toque dorado, agregamos la mitad del perejil muy picado y los chipirones, sal y pimienta. Al principio ponemos a fuego fuerte para que suelten todo el agua. Cuando se consume el agua, y se pongan algo doraditos, añadimos el vino y dejamos que se evapore. Espolvoreamos con el resto del perejil fresco picado.

Servimos con [un buen pan](#) artesano para recoger y aprovechar el aceite que queda en el plato.

*** Niños a partir de los 12-15 meses**

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

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
