



la receta

de la semana

Estofado de chipirones picantes

precio
x ración
2,14 €



Estofado de chipirones picantes



4 personas



media-baja



40 min.

Ingredientes

- ✓ 400 gramos de chipirones limpios
- ✓ 80 gramos de pimiento rojo
- ✓ 80 gramos de pimiento verde
- ✓ 100 gramos de tomate triturado
- ✓ 400 gramos de patatas
- ✓ 100 gramos de guisantes
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 guindilla
- ✓ Chorro de vino blanco
- ✓ Sal
- ✓ Hoja de laurel

Trucos y curiosidades

Los chipirones son los ejemplares más jóvenes y por tanto más pequeños del calamar. Los chipirones, aunque pueden encontrarse congelados o en conserva, se compran frecuentemente frescos.

Antes de cocinar los chipirones es necesario limpiarlos bien. Para ello, estiramos los tentáculos hacia una parte y el cuerpo hacia la contraria. Con los tentáculos salen la cabeza y las vísceras, que eliminaremos, conservando los tentáculos.

A continuación, extraeremos del cuerpo la pluma transparente, (que tiene la apariencia de un trocito de plástico transparente), tirando de ella, bien con los dedos, bien con la ayuda de un cuchillo.

Por último, lavaremos bien el cuerpo por dentro para eliminar restos de vísceras y arenillas.

En la cocción de los chipirones se deben cocer o muy poco tiempo a fuego fuerte (fritos, a la plancha) o mucho tiempo a fuego lento (guisados).

Desde el punto de vista nutricional, aportan proteínas y minerales, fundamentalmente potasio, sodio, fósforo, calcio y hierro.

También contienen vitamina A y tienen un bajo contenido calórico.

Elaboración

- 1** Cortamos la cebolla y el pimiento en brunoise y el ajo y las guindillas en rodajitas. Ponemos todo a pochar con un chorro de aceite a fuego suave.
- 2** Pelamos las patatas y las cortamos en dados. Reservamos.
- 3** Añadimos los chipirones y ponemos a fuego fuerte. Rehogamos durante 5 minutos.
- 4** Incorporamos el laurel y el tomate triturado y dejamos cocer unos minutos.
- 5** Echamos las patatas y el vino, dejamos reducir y cubrimos de agua.
- 6** Cocemos unos 12 minutos sin dejar de remover y rectificamos de sal.

Acabado del plato

Servimos en plato sobero. Colocamos las verduras pochadas y las patatas en el fondo y los chipirones enteros encima.

Recomendamos

D.O. Rias Baixas