

Calamares rellenos con cebolla caramelizada

Publicada por:

[imprimir](#)



© Mortimermax | Chef Plus

- 30 '
- 21 '
- 4



Comentario nutricional

Las personas que padezcan hipertensión deberán moderar el consumo de marisco, ya que contiene más sodio que la carne.

Modo express

1. Limpie los calamares, separe las aletas y los tentáculos, reserve las vainas y pique el resto muy fino.
2. Pele y pique muy fino las cebollas y los ajos. Corte el jamón también muy fino y desmenuce los huevos duros. Lave y pique el perejil.
3. Programe el menú Freír/Sofreír 15 minutos a 180º y vierta el aceite en la cubeta. Dore el ajo durante 3 minutos; añada la cebolla y una pizca de sal y saltee 2 minutos más.
4. Retire la mitad de la cebolla y resérvela. Vierta el vino y remueva hasta que acabe el programa.
5. En un bol, mezcle la cebolla reservada con el huevo, el jamón y la picada de carne y calamar. Rellene los cuerpos del calamar con esta mezcla y ciérrelos con un palillo para que no se salga el relleno.
6. Introduzca los calamares en la cubeta (encima de la salsa), cierre la tapa y programe el menú Pescados.
7. Al terminar, rectifique la sal y espolvoree el perejil. Triture la salsa para servirla con los calamares.