

Chipirones mexicanos en su tinta

Publicada por:

[imprimir](#)



© Mortimermax | Chef Plus

- 15'
- 21'
- 4



Comentario nutricional

El chipirón cuenta con un bajo contenido en grasas y por ello es apto en pautas de pérdida de peso

Modo express

1. Limpie los chipirones; separe las aletas y los tentáculos y píquelos muy finos. Pele y pique la cebolla, la zanahoria, el ajo y el perejil.
2. Mezcle la mitad de la verdura con los tentáculos y las aletas; rellene los chipirones.
3. Introduzca los chipirones en la cubeta junto con la verdura restante, el ajo, la tinta, la harina, el vino blanco, el aceite, el agua y sal. Programe el menú Pescados.
4. Sirva los chipirones con la salsa triturada y espolvoreados con el perejil.