

# **Calamares Rellenos de Verduras**



*Calamares Rellenos de Verduras*

# Calamares Rellenos de Verduras

## Ingredientes (para 4 personas)

- 8 Calamares Medianos.
  - 1 Berenjena.
  - 2 Setas.
- Medio Pimiento verde o Uno Pequeño.
  - 1 Tomate Maduro.
  - 1 Puerro.
  - 1 Hoja de Col\*.
- 8 Cucharadas de Aceite de Oliva virgen extra.
  - 1 Vasito de Vino Blanco.
  - 1 Lima.
- 1 Cucharada de Salsa de Soja sin gluten ( tamari).
  - Media Cucharadita de Sal del Himalaya.
- Un Puñadito de Quisquillas o Camarones Pequeños.
- Un poco de Sal de Ibiza de Flores ( para decorar. Opcional).



## Paso a Paso

Ponemos en una sartén antiadherente 4 cucharadas del aceite y reservamos las restantes de 2 en 2 por separado. Exprimimos el zumo a la lima, le incorporamos la mitad de la salsa de soja y dos de las cucharadas del aceite, mezclamos todo y

maceramos en la mezcla las quisquillitas ( Previamente enjuagadas) mientras continuamos con la preparación del plato.

En las otras 2 cucharadas de aceite restantes rallamos la piel de la lima anteriormente exprimida y reservamos para el final.

Cortamos ahora las verduras; empezamos por la berenjena, que trocearemos en pequeñísimos dados que salaremos y dejaremos en un escurridor para que suelten el agua amarga que puedan tener. Troceamos las setas, el pimiento, el puerro, la hoja de col y el tomate pelado y sin semillas, todo en trocitos muy pequeños y reservamos también. Ahora limpiamos bien los calamares con cuidado de romper los cuerpos (a mi me los han limpiado en el mercado los hermanos Terrón que son primores), los lavamos bien, los secamos y salpimentamos, cortamos los tentáculos en trozos pequeñitos igual que las verduras y reservamos. Ponemos a calentar el aceite que teníamos en la sartén y cuando esté bien caliente sellamos los calamares (un par de minutos por cada lado) y los sacamos y reservamos en un plato. En ese mismo aceite de sellar los calamares sofreímos las verduras, empezando por el pimiento y el puerro que pocharemos a temperatura media hasta que empiece a transparentar el puerro, con cuidado de que no llegue a tostarse. Incorporamos la berenjena y las setas y sofreímos también hasta tenerlas pochaditas. Agregamos el tomate y el calamar picadito mezclando y cocinando durante 5 minutos. Agregamos la sal, el vino y la soja restante cocinando a fuego medio hasta que se consuma el líquido.



Podemos continuar ahora relleno los calamares como se muestra en la foto de abajo, empujando bien el relleno para llegar hasta abajo y cerrándolos con un palillo. los ponemos en una bandeja de cristal de horno y doramos a 200°C ( unos 5 minutos aprox.) Mientras los horneamos cocemos en el microondas durante un minuto las quisquillitas, sin sacarlas del jugo y tapadas con un papel para que no salpiquen. Trituramos por otro lado el relleno sobrante y lo ponemos en una manga pastelera.

Ahora ya podemos presentar el plato.

Cortamos los calamares por la mitad y les quitamos el palillo. Sobre el plato extendemos un poco de la crema del relleno con la manga pastelera y sobre ella colocamos los calamares y unas quisquillas. Regamos con una cucharadita del aceite con piel de lima y espolvoreamos con una pizca de sal de flores.



\* He leído que añadir una hoja de col a nuestros guisos les aporta alcalinidad contribuyendo así al equilibrio del plato.



