

CALAMARS PLENS DE BOLETS

Ingredients



Cebes

x4

Llesca de pa dur

x1



1 kg

Calamars



Brou de
verdures
o aigua

1,5l

Grans d'all

x2



1 kg

Mescla de bolets



El calamar ens aporta minerals com potassi, seleni, fòsfor i zinc, molt important durant l'etapa de creixement.

TEMPORADA	PERSONES
Tardor	Quatre



Elaboració

Netejau els calamars i reservau-ne les ales, els morralets i la part interior de la carn. Tallau tres cebes fent tires fines i posau-les a coure a foc suau amb un raig d'oli i l'all. Després de mitja hora afegiu-hi els morralets, les ales i la carn de calamar, remenau-ho perquè agafin una mica de color, incorporeu-hi els bolets nets i deixau-ho coure fins que s'evapori tota l'aigua. Picaeu el resultat amb una batidora, deixau-ho refredar, emplenau els calamars amb la pasta resultant i tancau-los amb l'ajuda d'un escuradents.

D'altra banda, sofregiu la ceba que queda, afegiu-hi el pa i el brou i esperau que faci un bull. A continuació ho podeu treure del foc, triturau-ho tot, colau-ho i ho reservau.

Per acabar, daurau els calamars amb una mica d'oli, banyau-los amb la sopa de pa i deixau-los coure uns 45 minuts a foc suau. Una vegada cuits els calamars, si la salsa és massa líquida la podeu lligar amb una picada o simplement amb farina de blat diluïda amb aigua. També hi podeu afegir uns bolets saltejats.

×