

Calamar empaquetado

FARDOS CON PISTO AL MOMENTO



HAZLO ASÍ...

Para los fardos de calamar

1. Separa las patas del cuerpo del calamar, límpialo y, bajo un chorro de agua fría, quita la tellilla oscura que lo recubre y la pluma. 2. Corta los calamares longitudinalmente y las puntas para que te quede un rectángulo. 3. Corta el calamar en tiras finas y forma un ramillete con cada uno de ellos. 4. Ata los ramilletes con una tira de cebollino, formando un fardo. 5. Guárdalo en la nevera en raciones individuales de 3 fardos.

Para el pisto al momento

Para el tomate

1. Lava, pela y despepita el tomate. 2. Forma dados con la carne de 1 centímetro aproximadamente.

Para la berenjena y el calabacín

1. Corta las verduras en dados de 1 centímetro (una cara con piel).

Para la cebolla

1. Pela la cebolla y divídela en 2 mitades. 2. Córtales en cuadraditos.

Para los pimientos

1. Retira el pedúnculo del pimiento y extrae las semillas que hay en el interior. 2. Lava y corta en cuadraditos.

Para el aceite de ajo y perejil:

1. Llévate a ebullición el ajo 3 veces partiendo de agua fría. 2. Deshoja el perejil, escaldalo y refresco en agua con hielo. 3. Tritura el perejil, los ajos blanqueados y el aceite. Luego ponlo todo a punto de sal.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Sazona los fardos de calamar y dóralos. Retira del fuego. En la sartén donde has hecho los calamares, saltea las verduras con unas gotas del aceite de ajo y perejil. Sala. En el plato, pon una cucharada de pisto y encima un fardo de calamar. Termina salseando con el aceite de ajo y perejil por encima.

Y TENEN CUENTA QUE...

Los tétidos (Teuthida) son un orden de moluscos cefalópodos conocidos vulgarmente como calamares. Los puedes encontrar de hasta de 14 m, pero nosotros los usaremos de 12cm.

El calamar es rico en proteínas de alto valor biológico y minerales como el fósforo y sodio. Además contiene alta cantidad de un aminoácido, la taurina, que aporta energía y es muy beneficioso para la salud.

El ritmo de vida que llevamos hace que cada vez tengamos menos tiempo para cocinar en casa. Por eso he pensado en hacer un pisto al momento. Es muy sencillo. **Sólo hay que saltar las verduras del pisto durante apenas un minuto y dejarlas muy al dente.** Verás cómo te sabe diferente. ¡Sin perder las vitaminas de las verduras! El aceite que os propongo hoy es un **coupage de arboquina y de picudo.** El picudo te aportará neutralidad, y el arboquina ese aroma afrutado que lo caracteriza y que combinará tan bien con las verduras y el calamar.



VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA Calorías: 176,5 Proteínas: 20g Hidratos de Carbono: 7g Grasas: 6,5g



SOBRE EL CHEF

Paco Roncero

Está considerado como uno de los discípulos más aventajados de Ferran Adrià. En la actualidad, es Jefe de Cocina del madrileño Restaurante La Terraza del Casino, galardonado con dos estrellas de la Guía Michelin. Ha publicado dos libros: *Topos del Siglo XXI* y *Bocadillos y Ensaladas*, ambos editados por Everest.

GAMBA

LANGOSTINO

vs

Su valor energético es de 88 cal/100g de porción comestible... y eso equivale a muchas gambas. Tiene mucho colesterol, aunque afortunadamente se trata de un esteroil marino que nuestro cuerpo no absorbe.

Es un crustáceo de bajo valor calórico (104 cal/100g), aunque su aporte de proteínas es muy alto. Entre sus minerales destacan (al igual que en la gamba) el sodio y el fósforo.

VEREDICTO: Gana sin discusión la gamba roja. Es menos calórica y tiene menos proteínas, además de tener un sabor más intenso. Ni gambas ni langostinos suministran demasiadas vitaminas, aunque sí ácido fólico, relacionado con la formación de glóbulos rojos y, en las cantidades adecuadas, con una reducción del riesgo cardiovascular.