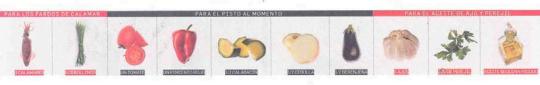
Calamar empaquetado

FARDOS CON PISTO AL MOMENTO



HAZLO ASÍ...

Para los fardos de calamar

Separa las patas del cuerpo del calamar, límpiato y, bajo un chorro de agua fría, quita la tellila 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

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

Para la berenjena y el calabacín 1. Corta las verduras en dados de 1 centimetro (una cara con piel).

Para la cebolla

Pela la cebolla y divide la en 2 mitades.
Cortala en cuadraditos.

Para los pimientos

 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. Licua a ebullición el ajo 3 veces partiendo de agua fria. 2. Deshoja el perejil, escalda y refresoa en agua con hielo. 3. Tritura el perejil. los ajos blanqueados y el aceite. Luego ponío todo a punto de sal.

ACABADOY 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 enoima un fardo de calamar. Termina salseando con el aceite de ajo y perejil por encima.

YTENEN CUENTAQUE...

Los téutidos (Teuthida) son un orden de moluscos cefalópodos conocidos vulgarmente como catamares. Los puedes encontrar de hasta de 14 m, pero nosotros los usuaremos de 12cm. El catamar es rico en proteínas de alto valor biológico y minerales como el tósforo y sodio. Además contiene alta cantidad de un aminoácido, la taurina, que aporta energía y es muy beneficioso para

El ritmo de vida que llevamos hace que cada vez tengamos menos tempo para cocinar en casa. Por eso he pensado en hacer un pisto al momento. Es muy sencillo. Sólo hay que sattear las verduras del pisto durante apenas un mínuto 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 arbequina y de picudo. El picudo te aportará neutralidad, y el arbequina ese aroma afrutado que lo caracteriza y que combinara tambien con las verduras y el calamar.



SOBREELCHEF

Paco Roncero

Está considerado como uno de los discipulos más aventajados de Ferran Adriá. En la actualidad, es Jefe de Cocina del madrileño Restaurante La Terraza del Casino, galardonado con dos estrella de la Guía Michelin. Ha publicado dos libros: Topos del Sigla XXI y Bocadillos y Ensalados, ambos editados por Everest.



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



Fotographies de Paco Roncero, Javier Peñas, Getty Images