fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Kalmary w sosie pomidorowym bez cukru - przepis

Na ten obiad wybierz niewielkie kalmary, które zmieszczą się w patelni razem z sosem. Lista zakupów jest krótka, ale uwzględnia czas na ich oczyszczenie. Anchois doprawiają pomidory, więc sól dodasz dopiero na końcu, po spróbowaniu dania.

Czas przygotowania: 30 minut

Porcje: 4 porcje

Składniki

- 700 g dość małych kalmarów
- 4 anchois konserwowane w soli
- 20 pomidorków koktajlowych
- 100 ml wytrawnego białego wina
- 2 ząbki czosnku
- 1 mała cebula
- świeża natka pietruszki
- 5-6 łyżek oliwy extra virgin (ilość z instrukcji)
- sól
- pieprz

Przygotowanie krok po kroku

1. Oczyść kalmary z wnętrzności, starannie opłucz zimną wodą i osusz. Rozgrzej 5-6 łyżek oliwy, dodaj drobno posiekaną cebulę i czosnek. Gdy cebula się zeszkli, a czosnek zezłoci, włóż odsolone anchois.
2. Kiedy anchois niemal się rozpuszczą, dodaj pomidorki przekrojone na pół. Podsmażaj 5 minut, następnie włóż kalmary.
3. Krótko podsmaż razem, wlej wino i odparuj na mocnym ogniu. Zmniejsz ogień i duś około 20 minut. Na końcu dopraw solą i pieprzem.
4. Zdejmij patelnię z ognia. Posyp drobno posiekaną świeżą natką i podawaj od razu.

Źródło przepisu: https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-calamari-marinara/