Nestlé Menú Planner

Fácil | 45 min | 4-6

Patatas con calamares

Raciones y nutrición

280 kcal / ración de las cuales:

HIDRATOS	34%	24 gr.	96 Kcal
GRASAS	35%	11 gr.	99 Kcal
PROTEÍNAS	31%	21 gr.	84 Kcal

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Poner en una cazuela un fondo de aceite y rehogar cebolla picada, cuando tome color añadir pescado limpio y troceado y freír todo junto unos min más.

Añadir tomate frito, patatas cortadas en discos, hojas de laurel y caldo diluído en 1/2 l de agua caliente y cocer a fuego suave 20 min.

Freír ajos, picarlos junto con almendras, añadirlo al guiso y cocer todo junto 10 min más.

CONSEJO NUTRICIONAL

Con una ensalada de primero puede ser un perfecto plato único.

CONSEJO CULINARIO

Preparar el guiso con antelación para que pueda reposar unas horas antes de servirlo.

INGREDIENTES

- 200 g (1/2 bote) de Tomate frito SOLÍS
- 1 pastilla de Caldo de Verduras MAGGI
- 750 g de patatas
- 250 g de calamares
- 100 g de sepia
- 2 dientes ajo
- 25 g de almendras tostadas
- 100 g de cebolla
- 2 hojas de laurel
- pimienta
- 4 cucharadas de aceite de oliva