

Lista de ingredientes para la receta Calamar relleno

Ingredientes

- Calamares limpios 2 Unidades

Arroz saborizado con brócoli

- Manteca 50 g
- Brócoli congelado 1/2 Paquete
- Sal y Pimienta A gusto
- Arroz blanco 200 g

Relleno

- Cebolla 1 Unidad
- Aceite De Oliva 2 cdas.
- Tentáculos de calamar 100 g
- Pan Lactal 3 Rodajas
- Pimiento verde 1 Unidad
- Salvia 2 Hojas
- Sal y Pimienta A gusto
- Ajo 1 Diente
- Eneldo fresco picado 1 cdas.
- Zanahoria 1 Unidad
- Repollitos De Bruselas 100 g
- Pimiento colorado 1 Unidad

Salsa de rúcula

- Aceite de oliva virgen 3 cdas.
- Rúcula 150 g
- Sal y Pimienta A gusto
- Ajo 1 Diente

Varios

- Caldo de verduras Cantidad necesaria