

Calamar asiático con espinaca, brotes de soja y vinagreta de aceite de sésamo



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Calamares: 2 Unidades

Aceite verde

Aceite De Maíz: Cantidad necesaria

Perejil: 1/2 Taza

Guarnición

Espinaca: Cantidad necesaria

Sal y Pimienta: A gusto

Brotos de soja: 1 Taza

Vinagre de Alcohol: 2 cdas.

Semillas de sésamo: Cantidad necesaria

Aceite de Sésamo: 2 cdas.

Varios

Pan Tostado:

Preparación de la Receta

- Limpie los calamares y separe los tubos de los tentáculos.
- Corte los tentáculos de 5 cm de largo.
- Abra los tubos de **calamar**, corte al medio y luego en tres partes.
- Realice cortes diagonales en ambos sentidos, por la parte interna sin atravesarlo totalmente

Guarnición

- En una olla con abundante agua hirviendo y sal, cocine los brotes de soja de 30 a 40 segundos
- Retire y enfríe a baño maría inversa.
- En un bowl coloque el *vinagre* junto con la sal y la pimienta, mezcle.
- Agregue el aceite en forma de hilo mientras emulsiona con un batidor

Aceite verde

- Cocine el *perejil* a la inglesa
- Escurra, coloque en un bowl y procese junto con el aceite.

Armado

- En una olla con abundante agua hirviendo y sal, cocine los tubos durante 4 minutos, retire y enfríe a baño maría inversa.
- Cocine los tentáculos por separado y enfríe de la misma manera.

Presentación

- Coloque en un plato las hojas de **espinaca**, por encima los brotes de soja, el *calamar* y aderece
- Decore con el aceite verde, pan tostado y espolvoree con semillas de **sésamo**.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/calamar-asiatico-con-espinaca-brotes-de-soja-y-vinagreta-de-aceite-de-sesamo>