

Calamar relleno

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Calamares limpios: 2 Unidades

Arroz saborizado con brócoli

Manteca: 50 g

Brócoli congelado: 1/2 Paquete

Arroz blanco: 200 g

Sal y Pimienta: A gusto

Relleno

Cebolla: 1 Unidad

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Pan Lactal: 3 Rodajas

Salvia: 2 Hojas

Ajo: 1 Diente

Zanahoria: 1 Unidad

Pimiento colorado: 1 Unidad

Tentáculos de calamar: 100 g

Pimiento verde: 1 Unidad

Sal y Pimienta: A gusto

Eneldo fresco picado: 1 cdas.

Repollitos De Bruselas: 100 g

Salsa de rúcula

Aceite de oliva virgen: 3 cdas.

Rúcula: 150 g

Ajo: 1 Diente

Sal y Pimienta: A gusto

Varios

Caldo de verduras: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

Relleno

- Pique los tentáculos de **calamar**.
- Pele y pique la *cebolla*.
- Pele y pique el *ajo*.
- Pele la *zanahoria* y corte en cubos pequeños.
- Corte el *morrón rojo* y el verde en cubos pequeños.
- Corte los repollitos de bruselas al medio y luego pique.
- Retire la corteza del pan lactal y corte en cubos pequeños.
- En una olla caliente el caldo de verduras.
- En una sartén con una cucharada de aceite de oliva saltee los tentáculos de *calamar* durante 3 minutos
- Agregue los vegetales, los repollitos, la sal y la pimienta.
- Retire las verduras del fuego, coloque en un bowl y reserve para el relleno.
- Desgalce el fondo de la sartén con el caldo de verduras caliente, vuelva a la olla y reserve para la cocción de los calamares.
- Incorpore al relleno las migas de pan lactal, el *eneldo* picado y una cucharada de aceite

Armado

- Rellene el *calamar* con la preparación anterior, una la superficie con un *palillo* de madera, y cocine en una olla tapada con el caldo y unas hojas de salvia durante 8 a 9 minutos aproximadamente girando hasta terminar la cocción

Arroz saborizado con brócoli

- En una olla con abundante agua salada en ebullición cocine el *arroz* durante 15 minutos
- Retire y cuele.
- Corte la *manteca* en cubos.
- Descongele el *brócoli* en agua fría durante unos minutos luego retire y escurra.
- Pique el *brócoli*.
- En una olla a fuego lento coloque el *arroz* e incorpore el *brócoli* picado, mezcle bien agregando la *manteca* cortada en cubos, la sal y la pimienta.
- Retire del fuego y deje reposar unos segundos.

Salsa de rúcula

- Lave las hojas de *rúcula*.
- Pele el *ajo*.
- Coloque en una procesadora las hojas de *rúcula* junto con el aceite de oliva, el *ajo* entero, la sal, la pimienta y procese hasta lograr una emulsión incorporando más aceite de oliva de ser necesario.

Presentación

- Sirva el *arroz* sobre el plato con el ayuda de un molde, retire el *palillo* de madera de la parte superior *calamar* y sirva entero junto con la salsa de *rúcula*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/calamar-relleno>