

# Calamares con abadejo pocheado y flan de ajos

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Abadejo

**Manteca:** 25 g

**Hinojo:** 50 g

**Filetes de Abadejo:** 600 g

**Perejil:** A gusto

**Caldo De Pollo:** 300 cc

**Menta:** A gusto

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Jengibre:** A gusto

### Calamares

**Aceite para freir:** Cantidad necesaria

**Harina:** Cantidad necesaria

**Calamares limpios:** 500 g

### Caponata

**Cebollas:** 2 Unidades

**Aceite De Oliva:** 3 cdas.

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Morrones rojos:** 2 Unidades

**Ajo:** 1 Diente

### Flan

**Leche:** 240 cc

**Ajo:** 6 Dientes

**Crema de leche:** 240 cc

**Huevos:** 4 Unidades

**Sal y Pimienta:** A gusto

### Salsa de morrones

**Manteca:** 15 g

**Morrones rojos:** 2 Unidades

**Caldo De Vegetales:** Cantidad necesaria

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Aceite De Oliva:** 50 cc

# Preparación de la Receta

## Abadejo

- Corte el **abadejo** en porciones y salpimiente.
- Pique las hierbas, el *jengibre* y el *hinojo*.
- En una sartén caliente el caldo con la *manteca*, las hierbas, el *jengibre* y el *hinojo*.
- Baje el fuego, sumerja el pescado, tape parcialmente la sartén y deje cocinar sobre fuego bajo durante 6 minutos.

## Salsa de Morrones

- Corte los morrones al medio, retire las semillas, las nervaduras y blanquee en abundante caldo caliente durante 8 minutos.
- Escorra los morrones y procese con sal, pimienta, *manteca* y el aceite de oliva.

## Flan

- En una *cacerola* disponga la leche, la *crema* de leche, el *ajo*, sal, pimienta y lleve a hervor.
- Baje el fuego y mantenga el hervor durante 5 minutos.
- En un bowl mezcle los huevos con sal, pimienta y un poco de la preparación de leche caliente.
- Agregue el resto de la leche caliente y mezcle bien.
- Cuele la mezcla, distribuya en moldes individuales enmantecados, acomode en una fuente y cubra con papel aluminio.
- Cocine a baño María en el horno precalentado a 150° C durante 25 minutos aproximadamente.

## Caponata

- Pele los morrones, corte al medio, retire las semillas, las nervaduras y corte en cubos pequeños.
- Pele la *cebolla* y corte en cubos pequeños.
- Pique el *ajo*.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee los morrones con la *cebolla* y el *ajo*.
- Condimente con sal y pimienta.

## Calamares

- Corte los tubos de *calamar* en rodajas muy finas y pase por *harina*.
- En una sartén con abundante aceite caliente fría los calamares hasta que doren ligeramente.
- Escorra sobre papel absorbente y reserve

## Presentación

- En el centro de un plato sirva una cuchara de salsa, encima acomode el pescado, sobre éste sirva la caponta y a los lados un flan y los calamares.
- Rocíe los bordes con la salsa y decore con *perejil* fresco.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/calamares-con-abadejo-pocheado-y-flan-de-ajos>