

Chipirones rellenos con ensalada de trigo, tomates y salvia



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Armado y terminacion

Aceite De Oliva: 1 Pocillo

Para la ensalada de trigo

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Salvia: 10 Hojas

Tomates concase: 2 Unidades

Sal y Pimienta: A gusto

Trigo: 1 Taza

Para los chipirones rellenos

Perejil picado: 1 cdas.

Pan lactal hidratado en leche: 3 Rodajas

Tomate concasse: 2 cda.

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Chipirones: 12 Unidades

Sal y Pimienta: A gusto

Preparación de la Receta

Para los chipirones rellenos

- Limpiar los chipirones, separando el tubo de los tentáculos.
- Calentar una sartén con aceite de oliva y *saltear* por un minuto los tentáculos de *calamar*, retirar y picar finamente con un cuchillo, mezclarlo con el *tomate*, *perejil* y pan hidratado en leche.
- Salpimentar y rellenar los chipirones, reservar.

Para la ensalada de trigo

- Hidratar el trigo por 8 horas en agua, luego cocinarlo hasta que este tierno, enfriar.
- Hacer la ensalada mezclando el trigo con el *tomate* y la *salvia* y 2 cds de aceite de oliva, salpimentar.

Armado y terminacion

- Calentar una sartén con dos cdas de aceite de oliva y *dorar* dos minutos por lado los chipirones.
- Servir acompañados de un poco de ensalada y un poco de aceite de oliva crudo a los costados.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/chipirones-rellenos-con-ensalada-de-trigo-tomates-y-salvia>