# Lista de ingredientes para la receta Orquídea de chipirón

## Aire de pimiento verde

- Sal A gusto
- Pimiento verde 2 Unidad
- Lecitina de soja 1 cda.

## Calamares

- Sal A gusto
- Aceite De Oliva 2 cdas.
- Calamares limpios 6 Unidades
- Perejil picado 1 cdita.
- Ajo picado 1/2 Diente
- Cafe soluble 1 cdita.

## Relleno de mango

- Sal A gusto
- Ajo 1 cda.
- Cebolla 1 Unidad
- Jengibre en polvo 1/2 cdita.
- Aceite De Oliva 4 cdas.
- Pimiento verde 1/2 Unidad
- Mango 1 Unidad
- Hojas de menta 10 Unidades
- Echalottes 1 cdas.

## Salsa de aceitunas

- Caldo de pescado 1 L
- Cebolla 1 Unidad
- Aceite De Oliva 4 cdas.
- Pimiento verde 1/2 Unidad
- Tomate 1 Unidad
- Aceitunas negras 50 g
- Tinta de calamar 2 cda.

## Varios

- Frutillas congeladas 2 Unidades
- Moras 8 Unidades
- Perejil picado Cantidad necesaria