

Tocino breseado con calamar a la sartén y bombón de ajo

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Cebolla: 1 Unidad

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Cebolla de verdeo: 1 Planta

Ajo: 10 Dientes

Vino Blanco: 1 Taza

Calamarettos: 10 Unidades

Aceite Neutro: Cantidad necesaria

Tocino: 400 g

Espinaca: 1 Paquete

Miel: 1 cda.

Caldo de verduras: 2 Tazas

Preparación de la Receta

- Corte el **tocino** en trozos de aproximadamente 100 gramos cada uno.
- Pele y corte la **cebolla** en pluma.
- Corte la **cebolla** de verdeo en aros.
- Pele los dientes de **ajo** y córtelos en rodajas, reserve 2 dientes enteros y con piel.
- Lave y seque bien las hojas de **espinaca**.

Armado

- En un a sartén caliente selle los trozos de **tocino** primero del lado de la grasa, una vez dorados retire.
- Coloque en un placa la **cebolla** de verdeo y la **cebolla** blanca, incorpore el vino blanco, el caldo de verduras, miel, los dientes de **ajo** con piel y machacados y por ultimo el **tocino** dorado, tape la placa con papel aluminio y cocine en horno precalentado a 100°C durante aproximadamente 1 : 30 a 2 horas.
- En una sartén caliente con aceite de oliva selle los calamarettos de ambos lados solo un par de minutos.
- En una **cacerola** con aceite neutro caliente fría las rodajas de **ajo** hasta dorarlas levemente, luego retire y escurra sobre papel absorbente.
- En el mismo aceite fría las hojas de **espinaca**, retire y escurra sobre papel absorbente.

Presentación

- Sirva en un plato un trozo de *tocino* breseado, acompañe con unos calamaretes y decore con hojas de espinaca y rodajas de *ajo* fritos.

Tips :

- **Ajo** : Ayuda a prevenir y curar las enfermedades de las vías respiratorias.
- Se aconseja comerlo crudo ya que *cocido* pierde mas del 90% de se efectividad.
- **Espinaca** : es rica en vitaminas A y E, yodo y varios antioxidantes.
- Fue cultivada por primera vez en Persia y de ahí deriva su nombre “Esfenaj”

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/tocino-breseado-con-calamar-a-la-sarten-y-bombon-de-ajo>