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
Calamarettes: 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 calamarettes 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 calamarettes y decore con hojas de espina 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