



CALAMARES EN SU TINTA

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Avanzado 20 min 22 min

Ingredientes

Calamar grande: 1,5 kg
Cebolla: 2
Tomate frito: 250 gr
Ajo: 3 dientes
Laurel: 1 hoja
Pimientas negras: 5-6 enteras
Aceite de oliva virgen extra: 6 cucharadas
Tinta artificial de calamar: 1 bolsita
Vino blanco: 200 CC.
Pastilla de caldo de pescado: 1
Sal: muy poca, para corregir.



Preparación

- Limpiar los calamares:
 - Separar las aletas a las que quitaremos la piel.
 - Abrimos el cuerpo a lo largo; retiramos las tripas, ojos, boca y pluma interior.
 - Reservar sin romper la bolsa de tinta interior.
 - Lavar, retirar posibles restos y piel. Escurrir.
 - Hacemos igual con los tentáculos, raspando las ventosas para quitarlas.
- Cortar el calamar en tiras de 9 cm de largo por 1,5 cm de ancho (como máximo) y los tentáculos en trocitos y reservar.
- Colocar las bolsitas de tinta de los calamares en un vaso de trituradora con el vino y triturar para que se desprenda la tinta y tiña el vino. Reservar.
- En la cazuela/olla donde vayamos a cocinar todo agregar el aceite de oliva virgen extra y poner al fuego. Cuando esté caliente añadir la cebolla y los dientes de ajo (ambos cortados en brunoise), el laurel y las pimientas.
- Rehogar a fuego medio hasta que esté transparente la cebolla, removiendo de vez en cuando para evitar que se agarre al fondo.
- Retirar el laurel (para no tritutarlo) y añadir el tomate frito. Triturar con la batidora en la misma cazuela.
- Añadir los calamares cortados y la hoja de laurel que retiramos previamente. Dejar que se sofrían con la cebolla durante 10 minutos.
- Pasados este tiempo, verter a la cazuela el vino teñido que tenemos reservado pasándolo por un colador. Añadir la pastilla de caldo desmenuzada y seguir cocinando durante 2 minutos hasta que se evapore el alcohol.
- Corregir la sal.
- Si ha quedado una salsa poco negra agregar el contenido de la bolsa de tinta artificial.
- Dejar que se cocine todo a fuego medio durante 60 minutos, removiendo de vez en cuando para evitar que se agarre. Este tiempo es orientativo, cada calamar es un mundo; cada 15 minutos conviene probar la textura del calamar y el grado de sal, poniendo más tiempo y rectificando la sal, si es necesario.
- Si la salsa queda demasiado líquida añadir una cucharadita de maicena disuelta en un par de cucharadas de agua.
- Si, por el contrario, vemos que el agua se está quedando escasa durante el proceso, agregamos un poco más sin problema. Rectificando de sal, si es preciso.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Calamares en su tinta	Pescados y Mariscos	01	19-04-2025	