

Calamares en su tinta con patatas fritas y arroz blanco

Por Jacinto Montes

Preparación

Limpia bien los calamares de todas las impurezas hasta que estén bien blancos. Dar la vuelta a los cuerpos como un calcetín. Cortar las patas. Guardar las bolsas de tinta. Cortarlos en cuadrillos.

Pelar y picar las cebollas y los tomates muy finos para la salsa. Desleír las tintas en 2 dl de vino tinto y 1 dl de fumet de pescado.

Elaboración

Calentar dos decilitros de aceite de oliva virgen en una sartén o en un pequeño rondón y dorar los calamares. Sacarlos a una cazuela y reservar.

En el mismo aceite donde se ha dorado los calamares añadir la cebolla picada y los ajos y dejarla pochar a fuego lento hasta que esté transparente. Agregar el tomate picado y dejarlo cocer lentamente hasta que el tomate esté bien sofrito y espeso. Sazonarlo y añadir las tintas machacadas y desleídas y el vino tinto. Remover y pasar la salsa por el chino y verter a la cazuela donde están los calamares. Cocer los calamares con la salsa a fuego lento hasta que estén tiernos y sazonarlos según el gusto.

Si la salsa no está muy oscura se la puede añadir una o dos bolsitas de tinta artificial diluida. Si la salsa se ha consumido y los calamares están aun duros añadir a partes iguales vino tinto y



fumet de pescado hasta obtener el punto de cocción óptimo del pescado.

Guarniciones

En una sartén con dos decilitros de aceite freír unas patatas

Ingredientes 4 personas

Kilo y medio de calamares
2 tomates medianos
Medio kilo de cebollas.
3 dientes de ajo.
4 dl de aceite.
4 dl de vino tinto de Ribera de Duero.
2 dl de fumet de pescado
175 gramos de arroz
200 gramos de patatas

cortadas en cuadrillos hasta que estén bien fritas. Retirar y colocar en un plato encima de papel de cocina para que se quede el aceite.

En el mismo aceite pochar una cebolla bien picada y un ajo hasta que estén bien blandos. Añadir el arroz y echar tres dl de fumet de pescado hirviendo. Sazonar y dejar cocer a fuego mínimo durante 20 minutos.

Presentación

Colocar en el centro del plato los calamares envueltos en la tinta y rodeándolos las patatas fritas y en un lateral el arroz cocido.

Si deseas comentar mis recetas: jamonbar@gmail.com

Rincón del sibarita

Trucos con el pescado (II)

Pescado rebozado más sabroso: Mezcla dos partes de harina con una de pan rallado. Además conseguirás que el pescado adquiera un bonito color dorado.

Pescado al vapor en su punto: Los pescados enteros cocinados al vapor estarán en su punto cuando la carne se desprenda fácilmente del esqueleto. Y si el pescado es a filetes, cuando aparezca un líquido blanquecino entre las capas.

Recalentar el pescado: En la medida de lo posible, el pescado no debe recalentarse, salvo casos especiales como el bonito o el bacalao. Pero si te ves en la necesidad de hacerlo, envuélvelo en papel de barba, previamente untado con aceite, y colócalo en la parrilla, a fuego lento, durante unos minutos por los dos lados.

Pescado frito sin olor: Antes de ponerlo en la sartén, frota toda la piel del pescado con un limón. Además de no oler, su sabor será más exquisito.

Pescadito enharinado: Los pescaditos pequeños se enharinarán completamente y de manera uniforme si introduces harina en una bolsa de plástico y vas metiendo los pescaditos, agitando la mezcla.

Descongelar pescado azul: Sumérgelo en agua fría con tres cucharadas de sal. En una hora estará descongelado y bien fresco.

Pescado hervido sin olor: Añade al agua de la cocción unas hojas de apio.

Para que el olor a pescado frito no invada la casa: Añade una hojita de perejil a la sartén cuando el aceite empiece a calentarse. Si se trata de sardinas o boquerones, úntalos con un poco de limón o bien, pásalos por agua con leche antes de freírlos. Además de no oler, sabrán mejor.

Freír pescado sin humo: Para que al freír el pescado se haga el menor humo posible, utiliza siempre aceite de oliva poco refinado, empezando la fritura con fuego fuerte y bajándolo después.

Evitar que el frigorífico huela a pescado: Introduce un pequeño recipiente lleno de bicarbonato y sal a partes iguales.

Eliminar el olor a pescado del aceite: Caliéntalo y echa en él unas cuantas hojas de lechuga, retirándolas cuando estén doradas.

Eliminar el olor a pescado de las manos: Lávatelas con un poco de vino blanco o con los posos de café, y luego con jabón y agua.

Las mejores hierbas aromáticas para el pescado: Perejil, curry, eneldo, hinojo y cilantro para los pescados a la parrilla; mostaza y ajedrea para los pescados fritos; laurel, perifollo y canela para los caldos de pescado; mejorana, ajedrea y mostaza para los pescados al horno; azafrán para las salsas para los pescados. El anís es un complemento ideal para el bacalao, la nuez moscada y el orégano, para el róbalo, y el estragón, para el atún y el salmón.

Barrosolidario
AUTOESCUELA

¿ERES solidario?

5 euros

En Autoescuela Barroso destinamos 5 euros de tu matrícula a una de las Fundaciones que colabora con nosotros y que tú elijas.

Con nosotros, además de aprender a conducir, serás *solidario*.

+ información
Tel. 952 67 33 35 - Fax 952 67 60 66
C/ General Aizpuru, 14 - 52004 MELILLA
info@autoescuelabarroso.com
www.autoescuelabarroso.com

LIDESUR
LÍNEA DE DESARROLLO URBANO, S.L.U.

60% Financiación
40% Aportación

Conjunto residencial privado SAIDIA MEDITERRÁNEA

Lidesur gestiona y vende desde 90.000 €

Pisos de 2, 3 dormitorios y dúplex, con piscinas, zonas deportivas, parque infantil, zonas comerciales, centro médico y zonas ajardinada

Infórmese en Avda. Juan Carlos I, Rey, nº.6 - 2ª Izq.
Telf.: 952690200
www.lidesur.com