



# RECETAS SALUDABLES

## Calamares con verduras y patata



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 160g calamares o pota.
- 1 patata
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1/2 pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- Guisantes al gusto
- Habas al gusto
- 1 tomate
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Pimentón

### ELABORACIÓN

1. Lavar y picar todas las verduras. En una olla pochar la cebolla junto con el pimiento, los ajos y un poco de sal (si es posible gruesa). Cocinar unos minutos hasta que la cebolla empiece a volverse transparente.
2. Añadir los calamares (o pota) descongelados y escurridos y cocinar unos minutos.
3. Añadir el tomate, las zanahorias, los guisantes y las habas. Añadir las especias y remover bien. Añadir un poco de agua y llevar a ebullición y dejar cocinar unos minutos hasta que el agua reduzca.
4. Finalmente añadir las patatas y dos vasos de agua, rectificar el punto de sal y dejar cocinar hasta que el agua haya reducido a la mitad y la patata esté tierna.

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**1,13 €**