

CALAMAR ESPETADO

1 raciones

15 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía

161 kcal

Grasas

3 g

Fibra

g

Proteínas

34 g

Carbohidratos

6 g

Sal

1.2 g

Ingredientes

- 200 g de calamar
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Limpiar el calamar retirando la piel, las vísceras y la pluma interior.
- 2** Lavar el calamar bajo agua fría y escurrir bien.
- 3** Ensartar el calamar en una brocheta.
- 4** Calentar una plancha o parrilla a fuego medio alto.
- 5** Colocar el calamar cuando la superficie esté bien caliente.
- 6** Cocinar el calamar girándolo para que se haga de forma uniforme.
- 7** Cocinar hasta que el calamar esté tierno y ligeramente dorado.
- 8** Añadir sal al final de la cocción.
- 9** Retirar del fuego y servir caliente.

Consejos

- Seca muy bien el calamar tras lavarlo: ayudará a que se dore en lugar de “cocerse” en su agua.
- Plancha/parrilla bien caliente antes de poner la brocheta: el marcado rápido mejora textura y color.
- Gira el calamar durante la cocción para que se haga uniforme y no quede una zona más dura.

- Sala al final, tal como indica la receta, para evitar que suelte líquido durante el cocinado.
- Si notas el calamar duro, suele ser por exceso de tiempo: reduce minutos y prioriza un dorado corto.