

CALAMARES RELLENOS

6 raciones

45 min

Laboriosa

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
365 kcal	46 g
Grasas	Carbohidratos
16 g	14 g
Fibra	Sal
2 g	1.4 g

Ingredientes

- 1250 g de calamares medianos
- 500 g de [salsa-de-tomate-casera](#)
- 200 g de cebolla dulce
- 170 g de pimientos rojos en tiras aliñados
- 100 g de calabaza
- 100 g de champiñones
- 40 g de aceite de oliva
- 8 gambones
- 4 dientes de ajo
- 2 huevos
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Limpia los calamares, separa y pica las patas.
- 2** Cuece los huevos 15 minutos; enfría y pica.
- 3** Cuece las gambas 2 minutos; pela y pica.
- 4** Lava y escurre los champiñones.
- 5** Pela la calabaza, la cebolla y el ajo y corta en trocitos pequeños.
- 6** Escurre los pimientos y pícalos.
- 7** Pocha la cebolla y el ajo en el aceite hasta que queden transparentes, con la sartén tapada.
- 8** Añade las patas de calamar y la calabaza; cocina 5 minutos.
- 9** Incorpora los champiñones y cocina 10 minutos más.
- 10** Agrega la salsa de tomate, las gambas picadas y los pimientos; mezcla al fuego 5 minutos.
- 11** Añade el huevo picado y mezcla.
- 12** Rellena los calamares, cierra con un palillo y colócalos en una sartén con salsa de tomate abundante.
- 13** Tapa y cocina 10–15 minutos, hasta que estén tiernos; deja reposar y sirve.

THERMOMIX

- 1** Limpia los calamares, separa y pica las patas.
- 2** Cuece las gambas 2 minutos en agua hirviendo; pela y pica.

- 3** Cuece los huevos 15 minutos; pica y reserva.
 - 4** Lava y escurre los champiñones.
 - 5** Pela la calabaza; pela la cebolla y los dientes de ajo; corta la cebolla en cuartos.
 - 6** Vaso: añade aceite, cebolla, calabaza y ajo. Picar. **4 min / vel 5**
 - 7** Añade champiñones y patas de calamar. **10 min / Varoma / ↻ / vel 🍴**
 - 8** Agrega pimientos, salsa de tomate y gambas picadas. **5 min / 100 °C / ↻ / vel 🍴**
 - 9** Incorpora el huevo picado y mezcla con la espátula.
 - 10** Rellena los calamares, cierra con un palillo y pásalos a una sartén con salsa de tomate abundante.
 - 11** Tapa y cocina 10-15 minutos, hasta que estén tiernos; deja reposar y sirve.
-

Consejos

- No rellenes los calamares hasta arriba: al cocinar encogen y así evitas que se abran.
- Cierra bien con palillos y pincha ligeramente el cuerpo si lo necesitas para que no revienten durante la cocción.
- Deja reposar unos minutos antes de servir: la salsa se asienta y el relleno queda más jugoso.
- Si buscas un plato más suave, cocina a fuego medio-bajo y vigila que haya salsa de tomate suficiente para que no se peguen.
- Para una presentación más limpia, retira los palillos justo antes de llevar a la mesa.