



50'



4 PAX



DIFICULTAD
BAJA



SIN GLUTEN
SIN LACTOSA



CALORÍAS*
223

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

31,2	Proteína
13,6	Hidratos de Carbono
3	Grasas Totales
0,93	Grasas Saturadas
0,18	Grasas Monoinsaturadas
1,1	Grasas Poliinsaturadas
0,29	Colesterol
4,2	Fibra Alimentaria
0,49	Sodio

ALÉRGENOS
moluscos, sulfitos

* calorías por ración



MARISCO

CAZUELA DE CHIPIRONES, CON CEBOLLA CONFITADA

PONS

UTILIZAMOS:



PONS SELECCIÓN
FAMILIAR
TRADICIONAL
AOVE



PONS
TABASCO®
AOVE con Tabasco



PONS VINAGRE
VERMUT
Vinagre de Vermut



ALGÉS
Vino tinto



ROC DE FOC
Vino blanco

INGREDIENTES

- 1 kg Chipirones limpios pequeños (de 6 a 8 piezas)
- 1 kg Cebolla en juliana
- 1 Ajo laminado
- 80 ml Pons Selección Familiar Tradicional
- 50 ml vino blanco
- pimienta
- sal

ELABORACIÓN

1. Disponemos el aceite en una cazuela plana y añadimos el ajo laminado.
2. Cuando el ajo se vuelva color dorado añadimos la cebolla y dejamos cocer el conjunto durante unos 20 minutos a fuego muy lento y con la cazuela tapada.
3. Una vez se haya evaporado la propia agua de cocción de la cebolla añadimos el vino blanco y dejamos cocer el conjunto hasta que quede muy concentrado y con un bonito color dorado. Retiramos el contenido de la cazuela y reservamos.
4. Añadimos a la cazuela sin la cebolla, el resto del aceite, los chipirones en frío y dejamos cocer el conjunto lentamente con la cazuela tapada.
5. Cuando los chipirones cambian el color añadimos la cebolla que teníamos caramelizada, removemos el conjunto, tapamos la cazuela y dejamos evaporar el jugo de cocción (puede durar unos 35 minutos más o menos). Removemos el conjunto cada 8 minutos para que no se pegue.
6. Hacia el final de cocción rectificamos de sal y pimienta. Dejamos cocer 5 minutos más. Un vez en el plato aliñamos con unas gotas de Pons Aceite de Tabasco®.

ÚTILES



Espátula Cuchillo y tabla de cortar Cazuela Tijeras

OBSERVACIONES

Para limpiar los calamares, girar la bolsa de la cabeza y vaciar su contenido. Cortar los ojos, sacar la boca y volver a girar la cabeza. También podemos pedir a nuestro pescadero de confianza que nos los limpie en el momento de la compra.