

Astúries

Temps



35'

Racions



4

Apta per a



Infants

Al·lèrgens

 Mol·luscs Sulfits

Calamarsons "afogaos"

Ingredients

500 g de calamarsons nets
150 g de ceba picada
100 g de pebre verd
½ culleradeta de cafè de pebre
de caiena (bitxo) en pols
3 grans d'all laminats

1 fulla de llorer
100 ml de vi blanc
10 ml de rom
70 ml d'oli d'oliva verge extra
Sal

Per a fer el plat més complet se sol
acompanyar de patates o arròs o de pa per
sucar la salsa que és deliciosa i abundant.

*Els calamarsons i els calamars estan molt presents en les
receptes tradicionals de les zones costaneres de la mar
Cantàbrica i es troben versions similars en altres
regions de Galícia, Cantàbria i del País Basc*

Elaboració

1. Netejar bé els calamarsos i reservar.
2. Picar les cebes, el pebrot i laminar els grans d'all.
3. Posar una mica d'oli en una paella i, quan estigui calenta, posar les hortalisses a escalfar durant uns deu minuts. Després, afegir la caiena i la fulla de llorer.
4. Quan les hortalisses estiguin ben escalfades, afegir el vi i el rom i deixar que es redueixi tot durant uns 10 minuts a foc mitjà.
5. Finalment, afegir els calamarsos sencers nets. Cuinar a foc lent durant uns 15 minuts.
6. Abans de servir, adornar amb una mica de julivert fresc picat per damunt.

Els calamarsos "afogaos" se solen servir en les sidreries asturianes i en lloc de vi blanc, en moltes versions d'aquesta recepta, s'utilitza sidra que no sigui dolça