

## Asturias

Tiempo



35'

Raciones



4

Apta para



Infantil

Alérgenos

 Moluscos Sulfitos

# Chipirones afogaos

## Ingredientes

500 g de chipirones limpios

150 g de cebolla picada

100 g de pimiento verde

½ cucharadita de café de cayena  
en polvo

3 dientes de ajo laminados

1 hoja de laurel

100 ml de vino blanco

10 ml de ron

70 ml de aceite de oliva virgen  
extra

Sal

Para hacer el plato más completo se suele acompañar de patatas o arroz o de pan para mojar la salsa que es deliciosa y abundante.

*Los chipirones y los calamares están muy presentes en las recetas tradicionales de las zonas costeras del mar Cantábrico y se encuentran versiones similares en otras regiones de Galicia, Cantabria y del País Vasco*

## Elaboración

1. Limpiar bien los chipirones y reservar.
2. Picar las cebollas, el pimiento y laminar los dientes de ajo.
3. Poner un poco de aceite en una sartén y, cuando esté caliente, poner las hortalizas a pochar durante unos diez minutos. Después, añadir la cayena y la hoja de laurel.
4. Cuando las hortalizas estén bien pochadas, añadir el vino y el ron y dejar que se reduzca todo durante unos diez minutos a fuego medio.
5. Finalmente, añadir los chipirones enteros limpios. Cocinar a fuego lento durante unos 15 minutos.
6. Antes de servir, adornar con un poco de perejil fresco picado por encima.

*Los chipirones afogaos se suelen servir en las sidrerías asturianas y en lugar de vino blanco en muchas versiones de esta receta se utiliza sidra que no sea dulce*