me nuda tierra

Cantabria

Tiempo	Raciones	Alérgenos
35'	4	Moluscos Pescado Sulfitos

Los maganos y los chipirones encebollados es una tapa típica en los bares y restaurantes de toda la zona costera cantábrica

Maganos encebollados

Ingredientes

1 kg de maganos (calamares) limpios
3 cebollas blancas
75 ml de caldo de pescado
1 vaso de vino blanco seco
1 cucharadita de pimentón ahumado en polvo
Aceite de oliva virgen extra
Sal
1 hoja de laurel
Perejil fresco

! Los maganos más apreciados son los de guadañeta (que hace alusión al artilugio que se utiliza para su pesca) que se producen y reproducen durante el mes de julio e inicios de agosto en la bahía de Santander.

Elaboración

1. Cortar la cebolla en juliana fina. En una sartén amplia o una cazuela baja añadir un par de cucharadas soperas de aceite e incorporar la cebolla y una pizca generosa de sal. Rehogar, removiendo constantemente a fuego muy suave, durante unos 5 minutos.

2. Añadir un poco de caldo de pescado, remover y tapar la sartén para seguir cocinando la cebolla a fuego muy suave durante otros 15 minutos, removiendo de vez en cuando y procurando que no se queme o se enganche la cebolla a la sartén.

3. Incorporar los maganos (calamares) cortados en anillas y el vaso de vino blanco seco. Cocinar otros 5 minutos a fuego bajo, con la sartén destapada.

4. Añadir el pimentón y el perejil fresco picado, remover, tapar y cocinar otros 2 minutos. Reposar fuera del fuego, tapado, otros 5 minutos antes de servir.

> ! Los maganos encebollados es uno de los platos típicos de la cuaresma del Norte de Cantabria, en donde, al igual que en otras comunidades de la península ibérica, se recomendaba evitar el consumo de carne.

LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)