



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

Energía:	361 Kcal
Proteínas:	23.2 g
Grasa Total:	13.0 g
Colesterol:	157. mg
H. de Carbono:	29.4 g
Fibra Dietética:	0 g
Sodio:	876 mg

CALAMARES RELLENOS CON CREMA DE JAIBA

Ingredientes

- 3 Cucharadas de aceite de oliva
- ½ Cebolla cortada finamente
- ½ Pimentón rojo cortado en cubos pequeños
- ¼ Taza de vino blanco
- 250 g de carne de jaiba limpia
- Sal y pimienta a gusto
- ¼ Cucharadita de ají color
- 3 Rebanadas de pan de molde sin sus orillas
- ¾ Taza de leche SVELTY®
- ¼ Taza de queso parmesano rallado fino (opcional)
- 4 Cucharadas de perejil o cilantro picado fino
- 1 Tarro de crema NESTLÉ® 157 g
- 12 Calamares bien limpios
- Mondadientes

Preparación

- 1.- Calienta el aceite de oliva en una cacerola y saltea la cebolla con el pimentón, cocina removiendo de vez en cuando durante 2 minutos hasta dejarlos más blandos. Vierte de una vez el vino blanco y hierve durante 2 minutos más. Incorpora la carne de jaiba y condimenta con sal, pimienta a gusto y el ají color.
- 2.- Aparte, junta en un bowl la leche SVELTY® con el pan de molde partido en trozos, espera a que se hidrate y luego muélelo con la ayuda de una mini pimer o juguera. Añade esta preparación a la cacerola y cocina durante 3 a 5 minutos removiendo constantemente hasta espesar y conseguir una crema. Finalmente agrega el queso parmesano rallado y el perejil cortado finamente, retira del fuego y agrega de inmediato la crema NESTLÉ®. Remueve hasta integrar bien.
- 3.- Finalmente, rellena cada uno de los calamares con la preparación tibia, cierra con la ayuda de mondadientes y lleva los calamares rellenos a horno o a sartén con un



toque de aceite. Condimenta con solo un toque de sal y pimienta y cocina hasta cocerlos completamente durante 5 a 6 minutos aproximados. Una vez listo, sirve de inmediato acompañado con una mini ensalada.

