

---CREMA DE CALABAZA---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 400 g de calabaza
- 75 g de puerro = 1 puerro mediano
- 350 g de patatas = 2 patatas medianas
- 200 g de zanahorias = 2 zanahorias medianas
- 300 g de tomates = 2 tomates medianos
- 20 g de aceite de oliva = 2 cucharadas
- 50 g de pan = 1/4 de barra = 2 rebanadas



FORMA DE PREPARACIÓN:

Rehogar la verdura en una olla espress: puerro, tomate y zanahoria, después de limpiarla y trocearla. Añadir la calabaza sin cáscara, ni pepitas y cubrir de agua con un poco de sal. Añadir la patata cortada en gajos y dejar cocer a fuego vivo 5 minutos una vez haya empezado a girar la válvula. Pasados dichos minutos, apagar el fuego y dejar que se vaya la presión. Abrir la olla y pasar los ingredientes por un chino o batir con una batidora de mano directamente en la olla espress.

Podemos acompañar adornando la crema con unos dados o lascas de queso curado.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	186	5	25,9	5,8	5,6	0

---ALBÓNDIGAS DE CALAMARES---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 400 g de calamares
- 100 g de harina = 10 cucharadas soperas rasas
- 50 g de cebolla = ½ unidad pequeña
- 100 g de pan rallado = 10 cucharadas soperas colmadas
- 180 g de pimienta = 1 unidad mediana
- 120 g de huevo = 2 unidades medianas
- 400 g de salsa de tomate = 2 tazas de salsa de tomate
- 60 g de aceite de oliva= 6 cucharadas soperas
- 75 ml de vino de jerez = 1 copa
- 1 hoja de laurel
- Sal y Perejil



FORMA DE PREPARACIÓN:

Limpiar bien los calamares y trocearlos (pasándolos por la máquina de triturar o cortarlos en trocitos lo más pequeños posibles).

Coger media cebolla, un ajo y una rama de perejil, picarlo y añadirlo al calamar. Salar y echar nuez moscada y pimienta roja. A continuación echar los huevos en la mezcla y amasar hasta que forme una masa compacta y fina. Mojarse las manos con un poco de vinagre y hacer bolas de unos 2 cm. de diámetro con la mezcla anterior.

Freír en una sartén con bastante aceite que esté muy caliente durante 3 ó 4 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando. Una vez listas, escurrir sobre papel absorbente y dejarlas de lado.

Coger la otra media cebolla, un ajo y otra rama de perejil, picarlo todo bien pequeño, seguidamente, pelar y picar el tomate. Sofreír la cebolla, el ajo y el perejil durante 5 minutos, añadir el tomate y dejarlo 5 minutos más. Pasado este tiempo, echar un vaso y medio de agua fría y dejarlo hervir a fuego vivo unos 8 minutos. Salar y pasar por un colador chino. Volver a dejarlo en la sartén y echar las albóndigas de calamares dentro. Dejarlo a fuego lento 5 minutos más.

Acompañar con una guarnición de guisantes salteados, por ejemplo.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	440	20,5	37,6	4,1	20,4	224