

## Salteado de verduras y setas con calamares:

Ingredientes y preparación de los calamares:

- 2 calamares de 200g cada uno
- Recuperar los cuerpos de los calamares y cortarlos por la mitad a lo largo. Marcar con el cuchillo en forma de rejilla sin llegar a cortar del todo el calamar. Reservar

Ingredientes y preparación del fondo para desglasear el salteado:

- 2 patas y aletas de calamar
- 60g de cebolla, 30g de zanahoria, 15g de puerro y 15g de apio
- 1 ajo laminas, 25g de champiñones a láminas, 25g de nabo y 25g de calabacín
- 1 pimiento del piquillo, ½L de fondo ave, 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Pimienta blanca, laurel, tomillo
- Dorar las aletas y las patas del calamar en una cazuela con el aceite, añadir todas las hortalizas y las especias, cocinar muy lentamente hasta que empiecen a dorarse, mojar entonces con el fondo y cocer ½ hora poché. Colar con chino y media. Reservar



Ingredientes y preparación de las verduras:

- 4 espárragos verdes cocidos a la inglesa y al dente
- 8 trozos de calabacín cocidos a la inglesa y al dente y 8 trozos de zanahorias cocidas a la inglesa y al dente
- 12 judías verdes en tiras de 5 cm cocidas a la inglesa y al dente y 4 cuartos de alcachofas cocidas al blanco y al dente
- 6 setas pequeñas enteras crudas, ½ ajo láminas y perejil picado
- Saltear el calamar brevemente y reservar enroscado, en el mismo recipiente saltear las hortalizas y setas, añadir el ajo y rehogar. Desglasear con el fondo y reducir, retirar, añadir el perejil. Salpimentar y dejar reposar 1 min.
- Emplatar, procurando que no quede el calamar tapado y todo esté muy caliente