

Estofat de mongetes amb calamars



30'



Fogons

Ingredients per a 2 persones

200 g de calamars

1 gra d'all

10-12 tomàquets cherry

280 g de mongetes cuites

1 branca de julivert

2 cullerades soperes d'oli d'oliva

Sal

Aigua

Estris necessaris



Ganivet



Cassola



Taula de tallar



Morter

Elaboració

1

Piqueu el gra d'all.

2

Talleu els tomàquets cherry per la meitat.

3

En una cassola, poseu un rajolí d'oli i a continuació el gra d'all picat.

4

Piqueu el julivert amb l'ajuda d'un morter.

5

Quan s'hagi daurat l'all, afegiu a la cassola el calamars, les mongetes cuites, un pessic de sal i el julivert picat.

6

Quan estigui tot ben enrossit, afegiu els tomàquets a la cassola i deixeu-ho coure una estona fins que els tomàquets hagin perdut l'aigua.

7

Afegiu aigua a la cassola fins que ho cobreixi tot i deixeu-ho coure tot junt durant 15-20 minuts aproximadament.

8

Barregeu-ho tot i ja ho podeu servir.

Sabies que...

El calamars té un altíssim contingut en proteïnes de bona qualitat, per la qual cosa és una molt bona font per obtenir-les.

IDEES

Si ho preferiu, podeu canviar les mongetes per cigrons o un altre llegum que us agradi. Queda un plat boníssim!

