



## MENÚ 3

dinar

Amanida de pallaso

Arròs salvatge  
amb calamars

Poma al microones

# Arròs salvatge amb calamars

## ingredients



### Ingredients per a 2 persones

2 tasses d'arròs salvatge (200 g)

3 calamars mitjans (250 g)

all

julivert

4 cullerades soperes d'oli d'oliva (40 g)

sal

### Elaboració (25 minuts)

- 1 Feu bullir l'arròs uns 20 minuts, vigileu que us quedi al punt.
- 2 Mentre l'arròs bull, en una paella amb oli salteu els calamars, prèviament tallats a rodanxes o a tires. Quan estiguin cuits hi afegiu all i julivert picat ben fi.
- 3 A continuació, escorreu l'arròs i afegiu-lo a la paella juntament amb els calamars. S'ha de deixar coure durant un parell de minuts intentant que quedi tot ben barrejat.

## estris



### !!! Idees

**Presentació:** Serviu-ho en un plat individual amb un raig d'oli.

**Consell pràctic:** Si voleu ser més originals podeu afegir al plat calamars de llauna (amb la tinta). Veureu quin arròs negre més ràpid de fer!



Diputació  
Barcelona