Calamar plancha



Raciones: 1 · Tiempo total: 20 min · Suma de pasos: 3 min

Ingredientes

- Calamar: 1 unidad
- Ajo: 1 diente
- Aceite: 20 ml
- Perejil: - (unidad pendiente)

Preparación

Paso 1

Sin equipo · Sin recipiente · Sin ajuste · Sin tiempo

Limpiar el calamar y abrirlo por la mitad para dejarlo como un filete. Hacer cortes en los laterales para que no se doble al cocinarlo. Pelar el diente de ajo y picarlo finito; reservarlo para el final. Embadurnar el filete de calamar con 5 ml de aceite (cantidad orientativa), sin añadir sal.

Aceite: 5 ml

Paso 2

Fuego mediano · Sartén grande de 28 cm · Temperatura: 180 °C · Sin tiempo

Calentar la sartén grande de 28 cm en el fuego mediano a 180 °C. No se fija tiempo de precalentamiento.

Paso 3

Fuego mediano · Sartén grande de 28 cm · Temperatura: 180 °C · 2 min

Avisos a los segundos: 60

Poner el calamar embadurnado en aceite en la sartén a 180 °C. Cocinar 2 minutos en total: 1 minuto por la primera cara, darle la vuelta al cumplirse el primer minuto y cocinar 1 minuto por la otra. Retirar el calamar y reservarlo en el plato.

Calamar: 1 unidad

Paso 4

Calamar plancha

Fuego mediano · Sartén grande de 28 cm · Temperatura: 180 °C · 1 min

En la misma sartén y en el fuego mediano a 180 °C, añadir 15 ml de aceite (cantidad orientativa) y el ajo pelado y picado finito. Dorar aproximadamente 1 minuto, vigilándolo y retirándolo antes si ya está dorado para evitar que se queme. El minuto es orientativo.

Ajo: 1 diente

Aceite: 15 ml

Paso 5

Sin equipo · Sin recipiente · Sin ajuste · Sin tiempo

Verter el ajo dorado con su aceite sobre el calamar y servir. Opcionalmente, terminar con un poco de perejil picado. La versión habitual lleva ajo y no lleva sal añadida.

Fotografía de referencia: Kritzolina. Fuente. Licencia CC BY-SA 4.0.

Perejil: - (unidad pendiente)