

Tallarines de calamar con curry verde y ensalada de verduras

Preparación

Para el calamar Cortamos el calamar en cuadrados de 8 cm por 4 cm aproximadamente. Sobreponemos unas 6-8 capas y cogelamos durante unas 6 horas. Una vez congelado lo cortamos en la corta-fiambre lo más fino posible. Reservar. Para el curry verde En una sartén ponemos Aceite de Oliva y doramos el ajo y la cebolla. Mojamos con vino blanco, reducimos el alcohol, añadimos la pasta de curry verde y la leche de coco. Cocinamos durante 10 minutos, retiramos del fuego y añadimos el cebollino y el cilantro cortado finamente. Para la ensalada de verduras Cortamos las verduras a cuchillo y con pelador lo más fino posible y seguidamente lo metemos en agua y hielo. Sacar, escurrir y reservar. Montamos el plato poniendo el calamar en el centro con la ensalada de verduras encima. Acompañaremos con el curry verde muy caliente en jarra, ya que así conseguiremos que nos cocine el calamar lo justo para conseguir una textura perfecta.

Ingredientes

Para el calamar

2 unid de Calamar fresco limpio

Para el curry verde

c/s de Aceite de Oliva Virgen Extra

12 gr de Pasta de curry verde

75 gr de Vino blanco

200 gr de Leche de coco

1 unid de Cebolleta

1 diente de Ajo

c/s de Cilantro fresco

c/s de Cebollino fresco

Para la ensalada de verduras

1 unid de Zanahoria

2 unid de Judía verde

1 unid de Cebolleta

1 unid de Jalapeño

c/s de Cilantro fresco

Utensilios

Bandeja

Boles

Cortafiambre

Cuchillos

Lenguas

Pelador

Sartenes

Instructor destacado



Manuel Esteve Marti

ARCOS

 **BOSCH**
Innovación para tu vida


SUPERMERCAD