les receptes d'Alícia

GALETS PETITS AMB CALAMARS, VERDURES I BOLETS

INGREDIENTS

- 210 g galets petits
- 20 bolets
- 4u calamar
- 8u tomàquet xerri
- 1u carbassó
- 1u pastanaga
- ½ ceba
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre

ELABORACIÓ

1. Bullir la pasta amb aigua durant uns 8 minuts. Colar, refredar i reservar amb una mica d'oli per a que no s'enganxi.
2. Netejar els vegetals.
3. Tallar el carbassó per la meitat de llarg i després a rodanxes. Reservar.
4. Pelar la pastanaga i ratllar. Reservar.
5. Pelar i tallar la ceba ben petita. Reservar.
6. Tallar els calamars a tires llargues.
7. Escalfar una paella i afegir les verdures els xerris una mica mes tard.
8. Quant es comencin a durar afegir les tires de calamar i tot seguit la pasta ja bullida.
9. Rectificar de pebre i sal i ja estarà llest per a menjar.

És un plat en el que poden veure molts colors diferents amb les verdures alhora que diferents tècniques de tall que els permetran intervenir en el procés. També conté el calamar així introduïm peix. També es poden fer amb llom o pit de pollastre que hagi sobrat per la nevera. També és tècnica d'aprofitament.

NOTES: