



CHIPIRONES EN SALSA TINTA RÁPIDOS

INGREDIENTES

1 lata de conserva
de chipirones en aceite
2 cebolletas
1 pimiento verde
1 diente de ajo
1 hoja de laurel
4 sobres de tinta de sepia
Cayena
1 vasito de vino blanco
1 vasito de caldo de pescado
Laurel

• **ADEMÁS** •

320 g de arroz
700 g de agua
Sal
Pimienta negra
Aceite de oliva virgen extra
Tallo de cebolleta

ELABORACIÓN

Corta en juliana las cebollas, el ajo y el pimiento verde, y sofríelos en aceite de oliva junto con el aceite de los chipirones, el laurel, el chile y una pizca de sal hasta que estén bien pochados y dorados.

Añade la tinta de sepia al sofrito, luego el vino blanco y deja que se evapore el alcohol. Agrega el caldo de pescado y los chipirones en conserva, sazona con pimienta negra y cocina a fuego suave durante unos 10 minutos.

Mientras tanto, lava el arroz y sofríelo ligeramente con un poco de aceite de oliva. Agrega el agua hirviendo con sal, tapa la olla y cocina el arroz hasta que absorba todo el líquido.

Sirve el arroz en platos individuales y coloca encima los chipirones con su salsa. Decora con tallos de cebolleta picados y disfruta de este delicioso plato de arroz con chipirones en su tinta.



ENSALADA DE ZANAHORIAS Y NUECES

INGREDIENTES

8 zanahorias
1 manzana Granny Smith
12 nueces

• **PARA EL ALIÑO** •

1 parte de aceite
de oliva virgen extra
1/2 parte de vinagre de vino blanco
Orégano
1 cucharada de miel
Sal
Pimienta negra

ELABORACIÓN

Para preparar la ensalada, pela las zanahorias y córtalas en tiras largas utilizando un pelador de verduras. Mezcla las tiras de zanahoria con las nueces y la manzana cortada en bastoncitos.

En un bote hermético, emulsiona los ingredientes del aliño: vinagre, miel, orégano, sal, pimienta negra y aceite de oliva virgen extra. Cierra bien el bote y agita vigorosamente para mezclar todos los ingredientes.

Aliña la ensalada con la vinagreta preparada, asegurándote de cubrir todos los ingredientes de manera uniforme. Remueve suavemente para distribuir el aliño por toda la ensalada.

Sirve la ensalada de zanahoria, nueces y manzana de inmediato y disfruta de este plato fresco y sabroso.