



BROCCOLETTI/GRELOS CON CALAMARES

Categoria: Guarniciones **Tempo di preparazione:** 20 minutos **Difficoltà:** facile 🕒

Ingredienti per 4

- 500 g de brócoli/grelos limpio
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles rojos
- 600 g de calamares limpios
- ½ vaso de vino blanco
- Sal q.s.
- Aceite de oliva virgen extra q.s

Un plato delicioso que se puede servir tanto como guarnición como como plato único si se acompaña de picatostes de pan tostado.

Dificultad: **baja**

Costo: **medio**

Tiempo de preparación: **20 minutos**

Porciones: **4**

Preparación

Lave los grelos, pongalos a hervir y escurralos. Pique una guindilla, manteniendo el extremo con el tallo.

En una sartén ponga a dorar 1 diente de ajo y la guindilla en aceite AOVE. Añada los grelos y cocine a fuego alto durante unos minutos.

Mientras tanto, corte los calamares en tiras de 5 cm de largo.

Ponga a sofreir también en aceite de oliva virgen extra con el otro diente de ajo y cocinar a fuego medio durante 5 minutos.

Corta el extremo con el tallo de la segunda guindilla. Emplate y decore con las extremidades de los dos guindillas. ¡Disfruten

