



CALORIES*
223

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (per ració)

31,2	Proteïna
13,6	Hidrats de Carboni
3	Greix totals
0,93	Greix saturat
0,18	Greix monoinsaturat
1,1	Greix polinsaturat
0,29	Colesterol
4,2	Fibra Alimentària
0,49	Sodi

AL·LÈRGENS
moluscs, sulfits



50'



4 PAX

DIFICULTAT
BAIXA



SENSE GLUTEN
SENSE LACTOSA

* calories per ració



CASSOLETA DE CALAMARSONS AMB CEBA CONFITADA

PONS

UTILITZEM:



PONS SELECCIÓ FAMILIAR TRADICIONAL OOVE



PONS TABASCO® OOVE amb Tabasco®



PONS VINAGRE VERMUT
Vinagre Vermut



ALGÉS
Vi negre



ROC DE FOC
Vi blanc

MARIDEM:

INGREDIENTS

- 1 kg Calamarsets nets petits (de 6 a 8 peces)
- 1 kg Ceba en juliana
- 1 All laminat
- 80 ml Pons Selección Familiar Tradicional
- 50 ml Vi blanc
- Sal
- Pebre

ELABORACIÓ

1. Disposem l'oli en una cassola plana i hi afegim l'all laminat. Quan l'all agafi color daurat afegim la ceba i deixem coure el conjunt durant uns 20 minuts a foc molt lent i amb la cassola tapada. 🔥
2. Un cop s'hagi evaporat la pròpia aigua de cocció de la ceba afegim el vi blanc i deixem coure el conjunt fins que quedi molt concentrat i amb un bonic color daurat. Retirem el contingut de la cassola i reservem. 🔥
3. Afegim a la cassola sense la ceba, la resta de l'oli, els calamarssets en fred i, deixem coure el conjunt lentament amb la cassola tapada. 🔥
4. Quan els calamarssets canvien el color afegim la ceba que teníem caramel·litzada, remenem el conjunt, tapem la cassola i deixem evaporar el suc de cocció (pot durar uns 35 minuts més o menys). Remenem el conjunt cada 8 minuts perquè no s'enganxi. 🔥
5. Cap al final de cocció rectificuem de sal i pebre. Deixem coure 5 minuts més. 🔥
6. Un cop al plat amanim amb unes gotes d'Oli de Tabasco Pons. 🔥

ÚTILS



Espàtula Ganivet i fusta de tallar Cassola Tisores

OBSERVACIONS

Per netejar els calamarssets, cal girar la bossa del cap i buidar-ne la veïna i el contingut. Tallar els ulls, treure la boca i tornar a girar el cap. També podem demanar al nostre peixater de confiança que ens els netegi en el moment de la compra.

🔥 Foc Baix