Tekst i zdjęcie: **SleepyDog** - Kucharz (760)

Kalmary w warzywach

Nie dość, że ryba to jeszcze z warzywami - samo zdrowie

☑ idealne dla dzieci

Składniki:

- pieprz, 1 szczypta
- sól, 1 szczypta
- olej, 20 g
- koncentrat pomidorowy, 20 g
- cebula, 50 g
- marchew, 100 g
- kalmar, 150 g

Sposób przygotowania:

Ugotować kalmary w osolonej wodzie. Marchew zetrzeć na tarce o dużych otworach i udusić na tłuszczu (użyć część tłuszczu). Na pozostałym tłuszczu udusić cebulę pokrojoną w plastry. Połączyć marchew z cebulą, dodać koncentrat pomidorowy, sól, pieprz i keczup — dusić. Kalmary pokroić i dodać do warzyw. Podawać z ryżem lub ziemniakami. Można również zrobić ciasto naleśnikowe - kalmary maczać w cieście i smażyć na tłuszczu (to wersja bardziej kaloryczna :)