CHIPIRÓN PLANCHA CON COUSCOUS DE TINTA

INGREDIENTES

(Para 4 personas)
16 chipirones pequeños
1 sobre de tinta
1 cebolla
300 ml de agua
1 vaso de vino blanco
1 pimiento verde
1 tomate
100 gr de couscous
1 diente de ajo
Perejil picado

ELABORACIÓN

Limpiamos los chipirones reservando la tinta. Ponemos al fuego las verduras picadas, menos el ajo, y dejamos que se caramelicen. Echamos el vino blanco y dejamos hasta que se evapore. Añadimos la tinta. Cocemos todo, a fuego lento, hasta que reduzca, y lo colamos.

Doramos, en una sartén con aceite, el ajo picado. Añadimos el couscous y la salsa de chipirón caliente. Lo hervimos durante un minuto y tapamos con un paño. Dejamos que repose 5 minutos. Salteamos, a fuego fuerte, los chipirones.

Colocamos el couscous con los chipirones encima. Terminamos espolvoreando perejil picado.

PRECIO	TIEMPO	DIFICULTAD	SALUDABLE
MEDIO	60´	5/10	9/10