

## CALAMARES EN SU TINTA

### INGREDIENTES:

- 1 Kg de calamares en aros
- 50 g (1/2 cubilete) de aceite
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 3 hojas de laurel
- 100 g (1 cubilete) de tomate triturado
- 200 g (2 cubiletes) de vino blanco
- 2 cucharadas de harina
- 4 bolsitas de tinta de calamar
- Sal
- Pimienta
- Unas gotas de Tabasco (opcional)

### PREPARACIÓN

Ponga en el vaso el aceite y programe 5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1. agregue las hojas de laurel y deje la máquina parada unos minutos para que se frían. Añada las cebollas, los ajos y el tomate, triture 10 segundos a velocidad 3 1/2 y, a continuación, programe 5 minutos, temperatura 100°, velocidad 2. Baje los residuos que hayan quedado en las paredes con la espátula.

Seguidamente, incorpore la harina y triture todo bien durante 20 segundos a velocidad 6. Ponga 1a mariposa en las cuchillas, añada los calamares, el vino blanco, la tinta, sal y pimienta y si lo desea unas gotas de Tabasco, y programe 20 minutos, temperatura 100°, velocidad 1.

Cuando termine la cocción, si tuviese mucho líquido, porque los calamares hayan soltado agua, ponga temperatura Varoma durante 5 ó 10 minutos para que se evapore, y si por el contrario tuviesen muy poco líquido, añádales agua al gusto. Rectifique la sazón. Sirva con arroz blanco o al gusto.