Kalmary z pieprzem cytrynowym

W tym daniu ponacinaliśmy powierzchnię kalmarów w kratkę, ale równie dobrze można pokroić je w krążki lub kupić kalmary już pokrojone. Można je również upiec na grillu lub patelni grillowej.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki octu ryżowego
2 łyżeczki cukru pudru
750 g kalmarów
2 łyżki pieprzu cytrynowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Pokroić ogórki w cienkie plasterki i odsączyć je na ręczniku papierowym. W misce przygotować sos z octu ryżowego, cukru oraz 1/2 łyżeczki soli. Wymieszać z ogórkami.

2) Rozciąć kalmary na pół i rozłożyć je płasko. Ostrym nożem

ponacinać je delikatnie w kratkę po przekątnej uważając, żeby nie przekroić ich całkowicie (dzięki temu zwiną się w czasie smażenia). Pokroić kalmary na kawałki długości 5 cm i wymieszać je w misce z połową pieprzu cytrynowego.

3) Rozgrzać dużą patelnię na dużym ogniu i wlać oliwę. Smażyć kalmary na gorącym oleju porcjami 1–2 minuty, obracając je jeden raz – kalmary są usmażone, kiedy staną się białe.

4) Posypać kalmary pozostałym pieprzem cytrynowym i podawać z sałatką

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 205 kcal, 32 g białka, 7 g tłuszczów (1 g NKT), 6 g węglowodanów (4 g cukrów), 1 g błonnika, 1907 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock