Calamars au piment d'Espelette

Plat chaud

Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :5 min

Calories par portion : 231.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.004

Les ingrédients

- 800.0 gr Calamar
- 4.0 cs Chapelure
- 3.0 cs Huile d'Olive
- 2.0 u gousse ail
- 1.0 p Piment fort
- 1.0 u Coriandre
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Une recette ultra rapide... et très bonne

Préparation des calamars
Laver les calamars, enlever la peau et le cartilage et détaillez en lanière. Ou acheter les congelés. Séchez les calamars dans un torchon et réservez les.

Préparation des légumes
Épluchez les gousses d'ail et hachez les finement, laver le persil et faites de même.

Cuisson
Dans une poêle très chaude, faire revenir les lanières de calamars dans de l'huile chaude pendant 1 minute. Ajoutez la chapelure, le persil finement haché et l'ail. Laissez cuire encore 1 minute.

Présentation
Saupoudrez de piment, assaisonnez à votre convenance et servir aussitôt avec du riz.