

## **Calamares con Espinacas.**

Los calamares son muy ricos en ácidos grasos esenciales omega 3 que desempeñan una función protectora frente a los problemas circulatorios. Otra de sus virtudes es que no contienen colesterol. Contienen una buena cantidad de cobre y son un alimento especialmente proteico.

### **INGREDIENTES:**

- \*600 Gramos de Calamares
- \*600 Gramos de Espinacas
- \*350 Gramos de Salsa de Tomate
- \*6 Cucharadas soperas de Aceite de oliva
- \*4 Dientes de Ajo
- \*3 Ramas de Perejil
- \*1 Chile (opcional)
- \*1 Vaso pequeño de Vino blanco
- \*1 Cucharadita de Sal

### **PREPARACION:**

**1.** Limpiamos los calamares bien, lavamos, escurrimos y los cortamos en anillas. Después pelamos y picamos un diente de ajo, limpiamos y picamos la mitad del perejil, añadimos chile y sofreímos este picadillo para los calamares con espinacas a fuego lento en una cacerola con tres cucharadas de aceite de oliva durante unos minutos.

2. Añadimos los calamares, removemos con una cuchara de madera, sazonamos y dejamos que tomen sabor.
3. Luego incorporamos el vino y esperamos a que se evapore el alcohol. Entonces añadimos la salsa de tomate, rectificamos de sal y dejamos cocer durante 45 minutos, removiendo de vez en cuando.
4. Mientras tanto, limpiamos las espinacas, lavamos y hervimos en una olla con agua hirviendo y un poco de sal. Una vez cocidas las escurrimos, las troceamos pequeñas y las sofreímos durante 4 o 5 minutos en una sartén con el resto del aceite que nos queda añadiéndole un diente de ajo pelado y aplastado.
5. Retiramos el ajo y añadimos las espinacas a los calamares. Rectificamos de sal si es necesario y continuamos cociendo 15 minutos más a fuego lento removiendo a menudo.
6. Limpiamos y picamos el resto de perejil y los dientes de ajo que nos quedan, previamente pelados y los añadimos a los calamares guisados con espinacas cuando falten unos minutos para terminar la cocción.
7. Una vez que está bien hechos, ya podremos servir calientes los calamares con espinacas.