

CHIPIRONES reellenos en su tinta

Preparación:

- Pele y corte fino la cebolla y el ajo. Limpie y corte fino el pimiento. Reserve todo.
- Seleccione el programa **Freir** y la opción **Corto**, ajustando manualmente 10 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio**. Eche 3 c.s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook y dore los chipirones por ambos lados con la **tapa abierta**. Cuando suene la señal, retire los chipirones y reserve en un plato aparte.
- Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Largo**. Añada al aceite de la olla del AutoCook 3 c.s. más de aceite de oliva. Pulse el botón de **Inicio** y sofría la cebolla, el ajo y el pimiento con la **tapa abierta** hasta que empiece a tomar color. Una vez que se haya dorado, añada el vino blanco y deje que se evapore con la **tapa abierta** durante 3 minutos.
- Incorpore a la salsa los tomates rallados junto con la carne del pimiento choricero. Deje cocinar el conjunto durante 5 minutos.
- Añada las bolsas de tinta de calamar y 750 ml de agua. Deje cocinar hasta que suene la señal con la **tapa abierta**. Si ve que el agua se va evaporando y la salsa queda muy espesa, vaya echando más agua.
- Cuando suene la señal, triture la salsa en un recipiente aparte con una batidora hasta conseguir una consistencia homogénea.
- Vuelva a echar la salsa a la olla del AutoCook e incorpore los chipirones. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Corto**, ajuste 25 minutos en el temporizador y pulse el botón de **Inicio**.
- Cuando termine el programa, abra la tapa, retire y sirva.

Ingredientes:



1 kg de chipirones reellenos



½ cebolla



½ pimiento verde



4 bolsas de tinta de calamar



3 tomates



6 c. s. de aceite de oliva



50 ml de vino blanco



1 pimiento choricero

Consejo de Bosch:

Los chipirones quedan bien servidos con arroz blanco hervido o arroz basmati.

RACIONES: 4-6

Programa: Estofar corto

Calorías por ración: 684 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 1 h 55 min.

AutoCook Pro - 1 h 55 min.

