Calamars grillés aux épinards frits et tomates



Produits Bresc utilisés



Bresc Ail haché 1000g



Bresc Ail haché 450g



Bresc Purée d'ail espagnol d'Andalousie 450g



Bresc WOK Piment vert et rouge 450g

Ingrédients

10

- 20 calamars de 100 g environ
- 50 g de WOKpiment Bresc
- 5 citrons
- 25 g de purée d'ail d'Andalousie Bresc
- 625 g d'épinards sauvages lavés
- 250 g de pignons de pin
- 25 g d'ail haché Bresc
- poivre et sel
- 375 g de tomates Roma
- 1 dl d'huile d'olive

Méthode de préparation

Nettoyer si nécessaire les calamars. Mariner les calamars avec l'ail, le piment pour wok, le zeste d'un citron et un peu d'huile.
Faire chauffer la poêle et griller les calamars des deux côtés.
Nettoyer et sécher les épinards, retirer éventuellement les grosses nervures. Faire chauffer le wok et faire sauter les épinards avec les pignons de pin et l'ail haché. Couper les tomates et les ajouter.
Saler et poivrer.
Presser le citron au dessus des calamars et bien assaisonner avec du gros sel et du poivre. Servir aussitôt avec de la purée d'ail ou de l'huile à l'ail.

Bresc BV Jakobsstaf 6 4251 LW Werkendam The Netherlands T. +31 (0) 183 200 000