

Calamares en su Tinta con Arroz Blanco

Prep: 20m

Cocción: 40m

Σ Total: 60m

4 porciones



Ref. visual: Cocina con Carmen

MISE EN PLACE / INGREDIENTES [11]

- ☐ 2 lbs (1 kg) Calamares limpios cortados en anillas con sus tentáculos
- ☐ 2 unidades Cebollas grandes picadas muy finas
- ☐ 2 unidades (0.5 taza) Tomates maduros rallados (o salsa de tomate natural)
- ☐ 1 taza Caldo de pescado (fumet)
- ☐ 1 cucharadita Sal marina fina
- ☐ 2 tazas Arroz blanco cocido para acompañar
- ☐ 4 sobres (16g) Sobres de tinta de calamar natural (Nortindal Tinta de Calamar)
- ☐ 3 dientes Dientes de ajo majados
- ☐ 0.75 taza Vino blanco seco
- ☐ 3 cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- ☐ 2 cucharadas Perejil fresco picado

GUÍA DE SUPERMERCADO (EE. UU.)

Tinta de Calamar: Nortindal Cuttlefish & Squid Ink
Tinta pura pasteurizada de color negro brillante y sabor yodado limpio. • Pasillo gourmet o congelados.

SECUENCIA DE COCCIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

- 1

Caramelizar Cebolla, Ajo y Tomate

20 min

Pocha la cebolla picada (2 unidades) y el ajo majado (3 dientes) en el aceite de oliva virgen extra (3 cucharadas) con media cucharadita de sal marina durante 15 minutos hasta que tome un tono dorado oscuro; incorpora el tomate rallado (2 unidades) y sofríe 5 minutos más.

✓ Control: Sofrito dulce y concentrado de cebolla y tomate.
- 2

Disolver la Tinta en Vino y Caldo

5 min

Disuelve los sobres de tinta de calamar (4 sobres) en el vino blanco seco tibio (0.75 taza) y el caldo de pescado (1 taza) removiendo bien.

✓ Control: Líquido negro azabache brillante.
- 3

Saltear Calamares

5 min

Añade los calamares limpios (2 lbs) y la media cucharadita restante de sal al sofrito, cocinando a fuego vivo 5 minutos hasta que suelten su jugo y luzcan opacos ($\geq 145^{\circ}\text{F}$ / 63°C).

✓ Control: Calamares blanqueados y firmes.
- 4

Estofar en la Tinta y Servir con Arroz

30 min

Vierte el vino y caldo con la tinta disuelta. Tapa y estofa 30 minutos a fuego suave (185°F – 195°F / 85°C – 90°C) hasta que la salsa espese y el calamar esté tierno. Espolvorea perejil fresco (2 cucharadas) y sirve acompañado del arroz blanco cocido (2 tazas).

✓ Control: Salsa negra brillante y calamar mantecoso junto al arroz blanco.

SEGURO ALIMENTARIO Y TEMPERATURA: 145°F (63°C) MÍNIMO OFICIAL FDA/USDA PARA PESCADOS Y MARISCOS

Seguridad Alimentaria FDA/USDA ($\geq 145^{\circ}\text{F}$ / 63°C): Los camarones, calamares y mariscos deben cocinarse hasta alcanzar al menos 145°F (63°C) y lucir opacos y firmes.

SEÑAL MAESTRA DE ÉXITO:

Salsa de un negro azabache brillante y espeso que cubre la cuchara, con el calamar tierno que se corta con el tenedor.

POR QUÉ FUNCIONA:

La Caramelización de la Cebolla: Pochar la cebolla a fuego lento hasta que esté marrón oscuro aporta el dulzor y el cuerpo base que equilibra el sabor marino de la tinta.

EVITA ESTE ERROR:

El calamar quedó gomoso: El calamar se cocina o en 2 minutos a la plancha o en más de 30 minutos estofado para que el colágeno se gelifique.