

detkityumen.ru

## НЕЖНЕЙШИЕ КАЛЬМАРЫ.



Где готовим?

Плита

Ингредиенты:

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Кальмар 700 гр.

Чеснок 2 зуб .

Белое вино 50 гр.

Растительное масло 30 гр.

ИНГРЕДИЕНТЫ для соуса:

Томатная паста 3 ст./л.

Растительное масло 20 гр.

Чеснок 2 зуб .

Соль , черный перец по вкусу .

Петрушка по вкусу .

Приготовление:

Тушеные кальмары - это отличное блюдо для домашнего приготовления, которое позволит насладиться этими нежными моллюсками. Не так просто их приготовить, чтобы они были мягкие. Кальмары можно легко испортить и они станут резиновым. Сегодня хочу предложить вам отличный рецепт. Кальмары готовятся в чесночном томатном соусе, с вином и петрушкой, без которой неизбежно приготовления морских блюд. Это идеальное блюдо, чтобы разнообразить употребление натуральных продуктов, которые приносят организму только пользу. При этом оно очень простое, быстрое и очень вкусное. Обязательно попробуйте это восхитительное блюдо!

Смотрите процесс приготовления по [Ссылка](#)

08.04.2020

[alexa1982](#)

Адрес на сайте «Детки!» [detkiyumen.ru/recipe/679/](http://detkiyumen.ru/recipe/679/)