CALAMARS à LA TOMATE

Temps de préparation: 10mn - Temps de cuisson: 25mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 100g Oignons
- 10g Huile d'olive
- 1cs Paprika en poudre
- 600g Anneaux de calamars
- 180g Poivrons jaune ou rouge
- 150g Petit pois congelés
- 1 Feuille de Laurier
- 1 Branche de Thym
- 1 Branche de romarin
- 400g Tomates en gros morceaux
- - Sel & poivre

Préparation:

- Placer 100g d' oignons dans le bol et mixer 5 sec/vitesse 5. Racler les parois avec la spatule.

- Ajouter 10g d'huile d'olive et le paprika puis faire rissoler 2 min/100°C/vitesse 1.

- Ajouter 600g de calamars puis faire mijoter 5 min/110°C/sens inverse/vitesse 1 sans le gobelet doseur.

- Retirer le jus de cuisson du bol
- Ajouter 180g de poivrons, 1 feuilles de laurier, 1 branche de thym, une branche de romarin et 400g de tomates.
- Saler et poivrer ajouter 150g de petit pois puis cuire 20 min/100°C/sens inverse/vitesse 1 en retirant le gobelet doseur à mi-cuisson. Servir sans tarder.
- Service avec du riz ou des pâtes

Démonstratrice Thermomix Veronica Aliquo 079 361 74 46 thermo.aliquo@gmail.com