

TIMBAL DE VERDURAS Y CALAMAR



Preparación

Poner abundante aceite a calentar. Una vez esté bien caliente cortar la berenjena y freír. Hacer lo mismo con el calabacín y las patatas.

El punto anterior lo podéis hacer al horno. Las patatas tardan un poco más en hacerse pero está igual de rico y es más saludable que la fritura.

Este punto diría que es el más importante de la receta. Escurrir bien las verduras y la patata. En casa las ponemos en el escurridor y luego las secamos con papel absorbente.

Mientras en una sartén sin aceite añadir el calamar limpio y cortado, una vez se vaya secando el agua que expulsa añadir un poquito de aceite y remover un par de minutos hasta que el calamar esté bien hecho. Salar y reservar.

Solo nos queda montar el timbal. En un aro, ponemos al fondo una capa con todas las patatas, tomate, berenjena, tomate, calabacín, tomate, berenjena, calamar y si os gusta poner un poco de rúcula por encima le dará un toque fresco buenísimo. Retirar el aro y servir.

INGREDIENTES

1 calabacín
1 berenjena
3 patatas
1/2 Kg de calamares
tomate frito
rúcula