

Kalmary w pomidorach



ADA-GABA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

kalmary	400 g
pomidory pelati	400 g
czosnek	3 ząbki
natka pietruszki	
sól	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Na oliwie podsmażyć posiekany czosnek. Dodać pokrojone kalmary i dusić chwilę. Usunąć nadmiar wody.
- KROK 2 Dodać pomidory, posolić i dusić pod przykryciem ok.15 minut.
- KROK 3 Przed podaniem posypać natka pietruszki.