

## Συνταγή

---



### ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ

#### ΥΛΙΚΑ

1 ½ κιλό καλαμάρια μετρίου μεγέθους

2 φλ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο

3 κ.σ σάλτσα πελτές

1 ½ φλ. ρύζι καστανό

3 κ.σ. κουκουνάρι

2 κ.σ. ελαιόλαδο

1 κ.γ. ζάχαρη

αλάτι, πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε καλά τα καλαμάρια και τα πλένετε.

Ψιλοκόβετε τα πλοκάμια.

Βάζετε τα 2 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρετε το κρεμμύδι και τα πλοκάμια.

Προς το τέλος του σοταρίσματος προσθέστε το ρύζι, το κουκουνάρι, το πελτέ και τη ζάχαρη και σοτάρετε για μισό λεπτό.

Προσθέτετε νερό, αλάτι και πιπέρι. Τ' αφήνετε να βράσουν σε χαμηλή φωτιά μέχρι να γίνει το ρύζι.

Γεμίζετε τα καλαμάρια με το μείγμα και τα βάζετε όρθια στην κατσαρόλα. Τα κλείνετε με μια οδοντογλυφίδα. Το υπόλοιπο ρύζι που έμεινε το βάζετε στην κατσαρόλα και λίγο νερό.

Τα σκεπάζετε και αφήνετε να σιγοβράσουν.

### Διατροφική ανάλυση

<b>Θερμίδες</b>	373 kcal
<b>Πρωτεΐνες</b>	28 g
<b>Λιπαρά</b>	8 g
<b>Υδατάνθρακες</b>	34 g
<b>Φυτικές Ίνες</b>	5 g

Το συγκεκριμένο πιάτο είναι πλούσιο σε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας λόγω του καλαμαριού και σε καλούς υδατάνθρακες που περιέχονται στο καστανό ρύζι. Όσον αφορά τα λιπαρά οξέα, το καλαμάρι μας δίνει πολύτιμα ω-3 λιπαρά οξέα και το ελαιόλαδο και το κουκουνάρι χρήσιμα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Συνοδεύστε το πιάτο με μια πράσινη σαλάτα και έχετε ένα πλήρες γεύμα.