

Кальмар в сметанно-сырном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **103,87 ккал.**
Белки: **12,48 г.**
Жиры: **4,76 г.**
Углеводы: **3,09 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kalmar-v-smetanno-syrnom-souse/>

Ингредиенты:

- кальмар (у меня свежемороженое филе) 200 г
- лук репчатый (средний) 1 шт
- морковь (средняя) 1/3 шт
- лимон 1/3 шт
- сметана (10%) 2 ст. л
- сыр твердый маложирный 50 г
- перец черный (молотый) 1/2 ч. л

Приготовление:

Кальмары размораживаем, если надо, чистим, нарезаем небольшими брусочками. Из лимона отжимаем сок, поливаем им кальмара, перемешиваем и оставляем его в покое.

Тем временем чистим, нарезаем лук полукольцами и тушим его в водичке до прозрачности.

Чистим, нарезаем морковь соломкой, добавляем к луку и еще тушим буквально минуту. Добавляем кальмара, перемешиваем и оставляем до выпаривания жидкости на среднем огне без крышки(минут 5).

Готовим соус. К сметане добавляем перец и натертый сыр, перемешиваем.

Выкладываем соус к кальмару, мешая тушим пару минут до загустения соуса. При желании можно подсолить, я этого не делаю. Кушаем с аппетитом!