Кальмары, фаршированные креветками

На 100 грамм:
Калорийность: **87,47 ккал.**
Белки: **14,28 г.**
Жиры: **2,35 г.**
Углеводы: **1,97 г.**

Время приготовления: **50 минут**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kalmary-farshirovannye-krevetkami/

Чтобы во время приготовления тушки кальмаров не очень сильно сократились, их можно перед фаршированием обдать кипятком и затем обсушить.
Креветки подвергать долгой кулинарной обработке необязательно. Как правило, производителями 90% креветок уже доведены до состояния готовности (сырые креветки серого цвета, а вареные - розового).

Ингредиенты:
- 4 больших очищенных кальмара (только тушки)
- плавники и щупальца кальмара
- мороженные креветки – 250 г
- половина нарезанного мелко лука
- яйца, сваренные вкрутую – 2 шт
- маложирный твердый тертый сыр – 40 г
- рубленная петрушка
- соль и перец

соус:
- помидоры (без кожицы, косточек; мелко нарезанные) – 250 г
- половина нарезанного мелко лука
- уксус 1 ст.л
- винный уксус 1 ст.л

Приготовление:
Отварите креветки.
Выложите на тарелку.

Потушите лук до полупрозрачного состояния с добавлением водички, в сотейнике, верните креветки, добавьте плавники и щупальца кальмара, яйца, сыр и петрушку.
Посолите и поперчите, перемешайте тщательно.
Начините этой смесью кальмары и закрепите зубочисткой, запекайте в духовке 10 минут при 190С.
В этой же сковороде приготовьте соус: потушите лук , затем влейте уксус, подождите пока он выпарится немного и выложите нарезанные помидоры.
Тушите около 10 минут.
Посолите и поперчите и добавьте воды в соус и оставьте тушиться на 30 минут.
За 5 минут до окончания готовки выложите в соус фаршированные кальмары, дайте время прогреться и подавайте. .