Нежный кальмар в сметанном соусе

На 100 грамм:
Калорийность: **146.5 ккал.**
Белки: **15.56 г.**
Жиры: **7.69 г.**
Углеводы: **3.04 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnyj-kalmar-v-smetannom-souse/

Ингредиенты:
- 2-4 тушки кальмара
- 2 ст.л. сметаны
- 1 ст.л. муки
- 1-2 ст.л. сливочного масла
- соль и черный перец

Приготовление:
Кальмаров разморозить, очистить от внутренностей. Положить в кипящую подсоленную воду буквально минуты на 2-3, - до тех пор, пока они не побелеют и шкурка не свернется!
Вытащить из воды, дать немного остыть. Счистить ножом оставшуюся свернувшуюся шкурку.
Нарезать тушки тонкими полосками.
Поставить сковороду на огонь, когда она хорошо разогреется, положить сливочное масло, дать ему растаять и высыпать туда кальмаров. Быстро их обжарить на большом огне(около 2 минут) периодически перемешивая. Кусочки кальмара должны свернуться, жидкость(если была) выпариться. Посыпаем всё мукой и быстро перемешиваем, даем муке немного обжариться(секунд 10-20), затем выкладываем сметану и добавляем кипяток так чтобы почти покрыть кальмаров, убавляем огонь, накрываем крышкой. Тушим с минуту, затем немного нужно посолить, хорошо поперчить, перемешать и потушить ещё с минуту. Выключаем печь, ГОТОВО!

Очень вкусно с картофельным пюре на гарнир и в качестве закуски, как самостоятельное блюдо! Люблю его и горячим и холодным!