

GOED EN LEKKER

RECEPT

Calamares alla romana

Inktvis in Romeinse stijl is een populair gerecht dat in heel het Middellandse Zeegebied wordt gegeten, meestal als voorgerecht of als een tapas.

Ingrediënten:

- 500 gram verse inktvis ringen
- 180 gram gepelde tomaten in blik
- 70 gram bloem
- Zout en versgemalen zwarte peper
- 1 kleine ui, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, gehakt
- 150 ml droge witte wijn
- Half bosje peterselie
- 8 basilicum blaadjes
- Scheutje olijfolie

Aantal porties: 4
Vorbereiding: 5 min
Bereiding: 20 min

Vorbereiding	
1.	Was de peterselie, verwijder de steeltjes en hak de peterselie fijn
2.	Laat de tomaten , uitlekken en snij deze in stukjes
3.	Scheur de basilicumblaadjes in fijne stukjes.

GOED EN LEKKER

RECEPT

Calamares alla romana

Bereidingswijze	
1.	Meng in een ondiepe schaal de bloem met zout en peper. Bedek de inktvisringen in de bloem en klop de bloem die niet blijft zitten eraf.
2.	Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur zet de ui en knoflook toe en bak tot ze zacht en glazig zijn.
3.	Voeg de inktvisringen toe aan de pan en bak ze ongeveer 2 minuten aan elke kant tot ze goudbruin zijn.
4.	Haal de inktvis uit de pan en leg deze apart op een bord.
5.	Voeg de witte wijn toe aan de pan en laat sudderen tot de helft is ingekookt.
6.	Voeg de gehakte tomaten, peterselie en basilicum toe aan de pan en roer deze goed door.
7.	Laat de saus ongeveer 5-7 minuten pruttelen totdat deze wat ingedikt is.
8.	Doe de inktvis terug in de pan en kook nog eens 2-3 minuten, tot hij goed is opgewarmd en bedekt met de tomatensaus.
9.	Serveer de inktvisringen gegarneerd met extra peterselie of basilicum.

Zelf gemaakt?

Deel het op Instagram of Facebook

#goedenlekker