



Πατάτες γιαχνί με καλαμαράκια

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

20'

Χρόνος
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις **κόβουμε** σε κύβους 2 εκ.
- Βράζουμε τις πατάτες μαζί με αλάτι, πιπέρι και τον χυμό από ½ λεμόνι, μέχρι να μαλακώσουν, για 12-15 λεπτά. Σουρώνουμε και αφήνουμε στην άκρη.
- Τοποθετούμε ένα μεγάλο **τηγάνι** σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
- Προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, τις πατάτες και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα.
- Ψιλοκόβουμε το σκορδό, τα κρεμμυδάκια, τα προσθέτουμε στο τηγάνι με τις πατάτες, και μαγειρεύουμε για 1-2 λεπτά ακόμα.
- Σβήνουμε με το κρασί και περιμένουμε 1-2 λεπτά να εξατμιστεί.
- Προσθέτουμε το καλαμαράκι, αλάτι και πιπέρι. Προσοχή! Δεν θέλει πολύ πιπέρι γιατί η σάλτσα από την κονσέρβα είναι πικάντικη.
- Ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα, για 1-2 λεπτά.
- **Σερβίρουμε** με ψιλοκομμένο μαϊντανό, ξύσμα λεμονιού, ελαιόλαδο και φέτες ψωμιού ολικής.

Συστατικά

- 1 κιλό πατάτες
- αλάτι
- πιπέρι
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 σκ. σκορδό
- 30 γρ. κρασί λευκό
- 340 γρ. καλαμάρι, έτοιμο, σε πικάντικη σάλτσα
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια

Για το σερβίρισμα

- μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- ξύσμα λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- ελαιόλαδο
- φέτες ψωμί ολικής

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

188 Θερμίδες (kcal)	6.3 Λιπαρά (γρ.)	1.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	23.0 Υδατ/κες (γρ.)
9%	9%	5%	9%
1.2 Σάκχαρα (γρ.)	8.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.12 Αλάτι (γρ.)
1%	18%	8%	2%