



Кальмари (дрібні) 300 (грам).

Оливкове масло 2(дві) стол. ложечки.

Головка цибулі (порізати півкільцями).

Чашка білосніжного вина.

Мелена паприка 12 чайна. ложечки.

Невеликий пекучий перчик.

Почистіть кальмари від шкірки чи ж візьміть філе. Тушіть в оливковому маслі головку цибулі. Коли цибуля стане прозорою, влийте чашку білосніжного вина, додайте пів чайної ложечки сушеної паприки, невеликий пекучий перчик і шматки кальмара. Готуйте хвилин 5(п'ять), основне, щоб кальмар не став жорстким.

Подавайте в гарячому вигляді. Час підготовки: 5(п'ять) хвилин. Час приготування: 5(п'ять) хвилин. Енергетична цінність: 120 ккал на 1(одну) порцію. Порції: 2(дві) порції.