



INGREDIENTES:

- 1 kilo de cebollas
- 2 ajos
- 50 gramos de aceite
- 200 gramos de tomate natural triturado
- 1 kilo de calamar o sepia
- 20 gramos de jerez
- sal
- pimienta
- cayena al gusto

PREPARACIÓN:

1. Poner en el vaso Thermomix, la cebolla, los ajos, el aceite y **trocear 2 segundos a velocidad 5**
2. Mirar si está troceado al gusto y **programar 20 minutos, temperatura 100 grados, velocidad 1**
3. Mientras trocear el calamar o sepia a daditos.
4. Cuando finaliza la máquina, añadir el tomate al sofrito y **programar 5 minutos, temperatura varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**
5. Finalizado el tiempo, añadir el calamar o sepia, el jerez, la sal, la pimienta y la cayena, **programando 22 minutos, temperatura varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**

6. Listo y buen provecho.