

Calamar de potera con salsa teriyaki

Ingredientes

(para 4 personas):

- 4 calamares de 200 grs aprox.
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Escamas de sal
- Salsa Teriyaki
- Alga Nori
- Ciboulette
- Tinta de calamar

César Pastor, al frente del equipo de cocina del restaurante [Bonanova](#) de Barcelona, explica para Gastronomosfera cómo preparar un plato sencillo, saludable y, a la vez, muy original: **calamar de potera con salsa teriyaki**.

Esta propuesta resume, en gran medida, la filosofía de **este restaurante con más de 50 años de historia**, y es la capacidad de innovar pero siempre partiendo de productos de nuestra tradición gastronómica y de primera calidad. Y si os animáis a probar en casa esta receta, estaremos encantados de **recibir vuestros comentarios**.

Preparación:

- Sazonar y dorar el calamar.
- Hornear durante 3 minutos.
- Plegar y cortar el alga Nori en tiras muy finas.
- Pintar el fondo de la bandeja con 3 partes de salsa teriyaki, una de aceite y una pizca de tinta de calamar.

- Disponer el calamar cortado en rodajas gruesas sobre la bandeja pintada
- Condimentar con un chorrito de aceite de oliva, las escamas de sal, las láminas de ajo crujiente, las tiras de alga Nori y el ciboulette picado.