

# Calamares con habitas baby: una receta saludable y muy fácil

## Ingredientes

El calamar es un ingrediente ampliamente utilizado en muchas cocinas ya que permite muchas preparaciones distintas que van desde la fritura o plancha breve hasta el guiso prolongado de la cocina de evaporación. En nuestra receta lo cocinamos muy poco tiempo a plancha fuerte y así **mantenemos su sabor intacto y sin interferencias**. Además lo acompañamos de habitas, uno de los vegetales más potentes y a la vez frescos que podemos encontrar en una huerta. **Las habitas son perlas concentradas de sabor** y combinan fantásticamente bien con el cefalópodo que si es bien fino suma su ternura sutil a la textura explosiva de la habita -como más menuda, mejor-.

Eso sí, en nuestro caso es importante que **el calamar se cocine brevemente**, para que su carne se mantenga tierna y ligeramente resistente al mordisco. Si nos pasamos, se endurece rápidamente y entonces se ha de cocinar largamente hasta que su fibra vuelve a relajarse por acción prolongada del agua y el calor.

**El truco final es añadir los piñones**, que aportan un matiz tostado sin robar protagonismo a los dos elementos principales. El conjunto es fresco, sabroso y una bonita colección de texturas tiernas y deliciosas al paladar.