

# Beignets de calamar

foodType.0101



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 157.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 15.284

## Les ingrédients

- 1.0 u Oeuf
- 5.0 cs lait demi écrémé
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 200.0 gr Calamar
- 100.0 gr Paëlla (Epices)
- 100.0 gr Farine de blé

Idée originale pour un apéro dinatoire

## Préparation de la pâte à beignet

Dans un saladier, mélanger : l'oeuf, la farine et le lait pour avoir une pâte lisse mais épaisse. Saler et poivrer à votre convenance, et ajouter les épices à paëlla pour donner une coloration jaune/orangée à la pâte.

## Préparation des calamars

Sécher les lanières et les tremper dans la pâte à beignet.

## Cuisson

Dans un huile à friture, faire dorer les beignets de calamars.

## Présentation

Servir très chaud pour un apéritif avec une sauce pimenté.