

## Brochetas de calamares con salsa de yogur natural

Esta receta de **Brocheta de calamares** nos encanta porque va acompañada de una deliciosa salsa de yogur natural y mayonesa y de una ensaladita de lechuga. Es un sencillo y sano plato combinado que puedes tomar tanto en el almuerzo como en la cena, ya que apenas tiene grasas. Además los calamares son muy nutritivos y tienen proteínas de alto valor biológico.

### Ingredientes para los calamares

6 calamares (solo los cuerpos)  
1/2 escarola  
1/2 lechuga  
1 ramita de eneldo  
1/2 cebolla roja  
3 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra  
Sal y pimienta  
Palitos de madera para hacer las brochetas

### Ingredientes para la salsa

1 yogur natural  
2 cucharadas de mayonesa  
El zumo de medio limón  
Cebollino picado

### Preparación de las Brochetas de calamares

Primero ponemos los palitos de madera en los que irán ensartadas las brochetas de calamares en agua fría durante 30 minutos.

Reservamos.

Después limpiamos los calamares y los hacemos rodajas. Los salpimentamos, los ensartamos en los palitos y los barnizamos con el aceite. Los pasamos a la plancha. Reservamos.

A continuación en un bol mezclamos las ensaladas, la cebolla cortada en plumas y lo aliñamos con el aceite y el eneldo.

Reservamos.

### Preparación de la salsa

En un bol mezclamos el yogur, la mayonesa, el zumo de limón y el cebollino. Lo batimos a mano todo muy bien hasta que quede una salsa suave.

Montamos el plato poniendo en una fuente o plato alargado las ensaladas en un lado y las brochetas a lo largo dejando un hueco para poner un cuenquito con la salsa. Queda un plato muy cuqui, ideal para sorprender con una comida sanísima y natural.

Si te ha gustado este plato, te recomendamos nuestra **Pechuga de pollo con brotes de bambú**.