SÉPIA AMB CARAGOLS

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 800 g de sépia
- 200 g de caragols
- 300 g de ceba
- 5 dents de all
- 40 g de farina
- 10 g de pinyons
- 100 ml de vi blanc sec
- 20 ml de anís sec
- 40 g de oli d'oliva
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Llava els caragols unes quantes voltes; col·loca'ls en una cassola amb aigua freda, bull-los i escorre'ls. Llava la sépia i trosseja-la, pela la ceba i pica-la i fileteja els alls.
- Calfa la meitat de l'oli en una cassola i sofrig-hi les cebes a foc viu; tira-hi la sépia i remena-ho 3 minuts; seguidament incorpora-hi els alls, el vi i deixa-ho reduir, tira-hi la farina i afig-hi ½ tassa d'aigua per a continuar amb la cocció.
- Calfa la resta de l'oli i sofrig els caragols 5 minuts; posteriorment, agrega'ls a la cassola.
- Mol els pinyons, afig-hi l'anís i incorpora la picada a la cassola;

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 13.2 g	Grases 13.6 g
Kcal 326	Proteïnes 29.7 g

corregix-ho de sal si fóra necessari i cuina-hi fins que la sépia estiga tendra.