



SÉPIA ESTOFADA AMB CREÏLLES I PINYONS

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de sépia
- 500 g de creïlla
- 200 g de pésols congelats
- 1 unitat de ceba
- 3 unitats de tomaca
- 2 dents de all
- 1 fulla de llorer
- 50 ml de vi blanc sec
- 5 g de pebre roig dolç
- 1 unitat de branquetes de julivert
- 40 g de oli d'oliva
- sal

LA PREPARACIÓ

- Pela la ceba i pica-la molt fina. Escalda les tomaques, pela-les i talla-les en daus xicotets. Posa la ceba a daurar en una cassola baixa amb l'oli i quan comence a fer-se transparentar tira-hi la tomaca. Deixa-ho coure a foc suau durant 10 minuts.
- Mentrestant, talla la sépia en daus d'uns 2 cm. Quan la ceba i la tomaca comencen a espessir-se, afig-hi la sépia, el vi, el llorer i el pebre roig. Mescla-ho bé, tapa la cassola i deixa-ho coure 15 minuts. Al final, sala-ho un poc.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 30 g	Grases 11.9 g
Kcal 349	Proteïnes 26.2 g

- Mentrestant, pela les creïlles i talla-les en trossos de la mida d'una anou. Passats els 15 minuts de cocció, agrega les creïlles a la cassola, cobrix-les a penes amb aigua freda i posa-hi sal. Deixa que coga tot 20 minuts més a foc suau.
- Pica els alls i el julivert molt fins. Quan falten 10 minuts per al final, afig el julivert, l'all i els pésols. Quan falten 5 minuts, comprova'n el punt de sal.