

CALDERETA DE SÈPIA I MUSCLOS A LA NAPOLITANA

Ingredients per a 4 persones (680 calories per ració)

1,2 kg de musclos nets de barbes i algues

800 gr de sèpia

300 gr de tomata madura ratllada

200 gr de pa de pagés ben sec, tallat a trossos

4 grans d'all picolats

0,25 litres d'oli verge d'oliva

Una mica de julivert talladet i tres o quatre bitxos o pebre vermell picant.

En un pot sofregiu durant uns segons la sèpia (neta de tinta, i sense la salsa) amb una mica d'all i oli d'oliva. Afegiu-hi un parell de dits d'aigua i deixeu-ho bullir durant 30 minuts; reserveu el brou resultant i tal·leu la sèpia a trossos no gaire grans.

En una paella poseu els alls a sofregir amb l'oli, la tomata ratllada i els bitxos. Teniu-lo fent xup-xup almenys durant 30 minuts i al final coleu el sofregit: obtindreu un oli vermellós bastant picant. Reserveu-lo.

Poseu una olla al foc amb el brou reservat de la sèpia, afegiu-hi els musclos i feu-los obrir. Filtreu el brou resultant.

Serviu-ho en plats sopers. A sota col·loqueu-hi uns trossos de pa, mulleu amb el brou, poseu a sobre els talls de sèpia amanits amb l'oli picant, situeu els musclos a sobre, escampeu una mica de julivert picat i amaniu-ho topt plegat amb abundant oli picant.



Ingredients



Caldereta de sèpia i musclos a la napolitana