

CIM I TOMBA

Ingredients per a 4 persones (710 calories per ració)

500 gr de rap sense espina central tallat en 8 trossos
500 gr de sèpia sense tinta però amb la salsa, tallada en 8 trossos
800 gr de patates escairades a trossos mitjans
200 gr de ceba picolada i una tomata ratllada per al sofregit
10 cl d'oli de girasol, 10 cl d'oli d'oliva, un ou i 2 grans d'all per l'all-i-oli
Farina per fregir el rap i una mica de pebre vermell dolç

Amb l'espina i les restes de pulir el rap preparem 25 cl de brou.

En una cassola fregim les patates a foc mitjà, salem i reservem. En el mateix oli fregim el rap salat i enfarinat i reservem. Amb l'oli restant fem un sofregit amb la ceba i la tomata i al final de la cocció hi posem una mica de pebre vermell, afegim la sèpia salada amb la seva salsa i deixem coure a foc suau durant 20 minuts. Mullem amb el brou, retornem les patates i el rap a la cassola i deixem que cogui 3 minuts més.

Amb el minipimer fem l'all-i-oli i l'escampem pel cim de la cassola, tapem i agafant-la amb les dos mans sacsegem energicament per tal que tombi, o sigui que l'all-i-oli es barregi amb tots els altres components.



Ingredients



Cim i tomba