

SÈPIA AMB PÈSOLS “MAR I MUNTANYA”

Ingredients per a quatre persones (450 calories per ració)

800 gr de pèsols congelats extra fins

1 kg de sèpia sense tinta però amb la seva salsa, tallada a trossos mitjans

150 gr de cansalada tallada a llesques ben fines i després tallada a quadrets

250 gr de ceba picolada

4 grans d'all picolats i una mica de julivert

Un vas (10 cl) de vi blanc

En una cassola amb oli, poseu la ceba i la cansalada a sofregir. Al cap de 5 minuts adjunteu l'all i la sèpia i deixeu-ho que cogui a foc mitjà durant 15 minuts. Aboqueu el vi blanc i deixeu que faci un bull, seguidament incorporeu els pèsols, salpebreu, tapeu la cassola i deixeu-ho coure durant deu minuts. Cap al final de la cocció afegiu-hi una mica de julivert. Administreu el foc per tal que el plat us quedi lleugerament sucós.



Ingredients



Sèpia amb pèsols “mar i muntanya”