



Estofado de sepia con alcachofas

Descripción

default watermark



QuÃ© agradecidos son los guisos en otoÃ±o/invierno y ya si son con verduras de temporada Â¡para quÃ© contar! Y si aÃ±adimos la olla rÃ¡pida para el guisoÂ¿!

Ingredientes: (Para cuatro personas).

- 2 sepias grandes.
- 7 alcachofas hermosas.
- 1 bandeja de ajos tiernos (unos 130 gr aproximadamente).

- 16 mejillones, opcional. La receta original lleva almejas.
- 1 cebolleta tierna mediana.
- 90 gr de salsa de tomate natural.
- 1 hoja de laurel.
- 1/2 vaso de vino blanco.
- 1 vaso de caldo de verduras.
- 1/2 vaso de vino de Jerez.
- 1/2 cucharadita de postre de pimentón dulce. Si os gusta el picante?
- 10-12 bolitas de pimienta negra.
- Aceite de oliva, sal, pimienta molida.

Para la majada.

- 2 rebanadas de pan duro no muy grandes.
- 15 almendras crudas y sin piel. Pueden ser anacardos también.
- 2 dientes de ajo medianos.
- 1 ramita pequeña de perejil.

Preparación:

De la majada.

Tostamos las almendras en una sartén, una vez tostadas las pasamos a un mortero junto con las rebanadas de pan duro, los ajos pelados y la ramita de perejil. Majamos todo bien, si vemos que queda demasiado espesa le añadimos un chorrito de caldo de verduras, aunque tendremos en cuenta que debe quedar una majada espesa. Reservamos.





Del resto de la receta.

Limpiamos bien los mejillones de barbas, los pasamos a una cazuela con el vino blanco (1/2 vaso) y la hoja de laurel, llevamos al fuego y dejamos que se abran (los que no, retiramos). Quitamos las valvas o conchas de los mejillones y reservamos. Colamos el caldo resultante de la cocci3n y reservamos.

Limpiamos las sepias, troceamos en piezas no muy grandes y salpimentamos. Reservamos.

Limpiamos los ajetes tiernos, troceamos en rodajas peque±as y reservamos.

Limpiamos y troceamos en dados pequeños (*brunoise*) la cebolleta, la pasamos a la olla rápida con un chorro de aceite de oliva y pochamos. Incorporamos los ajetes tiernos, removemos y dejamos que se ablanden.

-





Mientras tanto limpiamos las alcachofas, retiramos las hojas duras y demasiado verdes y cortamos en cuartos. Una vez hecho lo de la olla, añadimos las alcachofas, salteamos, echamos la sepia y subimos el fuego.





Mezclamos todo bien, que se vaya haciendo la sepia. Espolvoreamos el pimentÃ³n, vertemos el vino de Jerez, aÃ±adimos la salsa de tomate, echamos las bolitas de pimienta, removemos que se mezcle bien todo y se evapore el alcohol. Incorporamos la majada y el caldo de verduras, mezclamos, rectificamos de sal y cerramos la olla. Desde que comienza a hervir dejamos 12 minutos.





Cuando se pueda abrir la olla añadimos los mejillones, mezclamos y llegamos el momento del disfrute de nuestro estofado.

¡BUEN PROVECHO!

Consejo: Como os digo siempre! Un guiso gana si lo hacemos con antelación.

Síguenos en Facebook: facebook.com/masqpostres

En Instagram: instagram.com/_masqpostres

Mándanos tus recetas, opiniones, sugerencias a nuestro correo: hola@masqpostres.es

Y si quieres recibir al instante nuestras nuevas recetas, suscríbete pinchando en «Suscribir», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el móvil.

Categorías

1. Pescados y mariscos
2. Recetas sin horno
3. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creación

noviembre 28, 2019

Autor

admin