



Guiso de sepia con alcachofas

Descripción



Otra de esas recetas que aparece sin esperarla y que merece la pena que forme parte de nuestro recetario.

Ingredientes: (Para cuatro personas).

- 1 kg de sepia.
- 4 alcachofas frescas grandes.
- 1 cebolla mediana.
- 2 dientes de ajo medianos.
- 1 pimiento verde pequeÃ±o.
- 2 tomates maduros grandes o 4 pequeÃ±os.
- 250 ml de agua o caldo de verduras.
- Aceite de oliva, sal, perejil, pimienta molida.

Preparaci3n:

La receta original se hace en una cazuela convencional, yo la he hecho en olla rápida.

Limpiamos la sepia, troceamos en piezas no demasiado grandes, salpimentamos y reservamos.



Limpiamos, pelamos y troceamos finamente la cebolla y el ajo. Reservamos. Limpiamos y troceamos en tacos menudos el pimiento. Reservamos.



default watermark

Pelamos los tomates, los trituramos con la batidora y reservamos.



Echamos aceite en la olla exprÃ©s, llevamos al fuego, sofreÃ±mos la cebolla, el ajo y el pimiento. Removemos de cuando en cuando. una vez pochado todo aÃ±adimos la senia y el perejil picado,



default watermark

Y transcurridos unos 5-8 minutos aÃ±adimos el tomate triturado. Removemos, que se mezclen los ingredientes.



default watermark

Limpiamos las alcachofas quitando las hojas más verdes, partimos cada una en cuartos y reservamos.

Echamos las alcachofas y mezclamos bien.



Incorporamos el caldo de verduras.



default watermark

Removemos, rectificamos de sal y tapamos la olla. Dejamos cocer, desde que empieza el vapor, durante 10 minutos. Retiramos del fuego, cuando podamos abrimos la olla.

¿Y vaya imagen, amigos!



Consejo: Como ya sabéis, al ser un guiso, me gusta hacerlo con antelación.

Síguenos en Facebook: **facebook.com/masqpostres**

En la web: **www.masqpostres.es**

O danos tus sugerencias, opiniones o en el correo:

hola@masqpostres.es

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

Categoría

1. Pescados y mariscos

Fecha de creación

mayo 22, 2018

Autor

admin