

## Sepia estofada con guisantes

### Descripción

Esta receta me la ha pasado una amiga. Está muy buena. La verdad es que nunca se me hubiera ocurrido juntar la sepia con los guisantes.  
Creo que tiene que quedar igual de buena con calamares.  
Para convertir la receta en un plato mas consistente o plato único, le he añadido unas patatas fritas.



Ingredientes: Para cuatro personas).

- \* 1 sepia grande ( 700-800 gr).
- \* 1/2 kg de guisantes. Pueden ser frescos o congelados. Yo he puesto congelados de Mercadona.
- \* 1 cebolla mediana.
- \* 1 tomate maduro mediano. Se puede utilizar salsa de tomate natural triturado en lata.
- \* 1 cucharada de café de pimentón dulce.
- \* 1 hoja de laurel.
- \* Aceite de oliva, sal, pimienta, chorro de vino blanco, caldo de verdura o pescado (si es necesario).

Para el majado:

- \* Un puñado de almendras tostadas. Yo las tosté en la sartén.
- \* 2 dientes de ajo.
- \* 1 rebanada de pan. Puede ser de molde, aunque la he puesto de pan de barra.
- \* 1 ramita de perejil.

Preparación:

Limpiamos y troceamos finamente la cebolla y reservamos. Limpiamos y troceamos en tacos pequeños la sepia y reservamos. Pelamos el tomate, troceamos y reservamos.

En una olla, baja y ancha, ponemos aceite de oliva y ponemos la cebolla y el laurel, cuando se poche añadimos la sepia bien escurrida, subimos un poco el fuego y la doramos.



Cuando tome color añadimos el pimentón, rehogamos un poco y vertemos un chorro generoso de vino blanco.



Seguimos removiendo y echamos el tomate. Salpimentamos y dejamos que se haga unos minutos.



Si los guisantes son congelados (como en este caso), los añadimos ahora, pero si son frescos y tiernos los pondremos pasados unos 8-10 minutos. Si veis que se os queda seco, podemos añadir caldo de verduras o de pescado.



Mientras se nos hace este guiso, vamos preparando el majado. En una sartén, sin aceite, ponemos a tostar las almendras, si son tostadas, nos ahorramos este paso. Cuando estén tostadas, retiramos de la sartén y reservamos. En esta sartén ponemos un chorro aceite de oliva y tostamos los ajos pelados y enteros y la rebanada de pan. cuando se tueste todo lo pasamos a un vaso batidor y trituramos con la batidora.



QuedarÃ¡ un majado espeso, lo aÃ±adimos al guiso (cuando ya estÃ©n los ingredientes cocidos), junto con el perejil troceado, nos espesarÃ¡ todo, removemos y damos un hervor. Si veis que se espesa demasiado vertemos caldo. Apagamos el fuego.



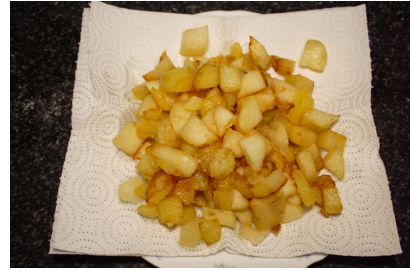
Pasamos a pelar y trocear en dados las patatas, ponemos sal.



En una sartÃ©n con bastante aceite de oliva las ponemos a freÃ­r y cuando estÃ©n doradas y hechas las escurrimos y las incorporamos a nuestro guiso.



Creo que es un plato lo suficientemente consistente para ser **plato** **Ãºnico**.



**Consejo:** Casi siempre que he hecho sepia, me ha salido dura. Por ello la he comprado una semana antes de hacer la receta y la he congelado limpia y troceada en tacos pequeÃ±os, para que al guisarla quede mas tierna.

#### CategorÃa

1. Pescados y mariscos
2. Verduras hortalizas y legumbres

#### Fecha de creaciÃ³n

febrero 4, 2015

#### Autor

admin

default watermark