



SEPIA CON CARACOLES

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 800 g de sepia
- 200 g de caracoles
- 300 g de cebolla
- 5 dientes de ajo
- 40 g de harina
- 10 g de piñones
- 100 ml de vino blanco seco
- 20 ml de anís seco
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Lava los caracoles en varias veces; colócalos en una cacerola con agua fría, hiérvelos y escúrrelos. Lava y trocea la sepia, pela y pica la cebolla y filetea los ajos.
- Calienta la mitad del aceite en una cazuela y sofríe las cebollas a fuego vivo; añade la sepia y remueve 3 minutos, incorpora seguidamente los ajos, el vino y deja reducir, distribuye la harina y añade $\frac{1}{2}$ taza de agua para continuar con la cocción.
- Calienta el resto del aceite y sofríe los caracoles 5 minutos y posteriormente agrega a la cazuela.
- Muele los piñones, añade el anís e incorpora el majado a la cazuela,



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 13.2 g	Grasas 13.6 g
Kcal 326	Proteínas 29.7 g

corrige de sal si fuera necesario y
cuece hasta que la sepia esté tierna.