MARMITAKO DE CHIPIRONES

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de chipirones limpios
- 4 unidades de patata
- 3 unidades de cebolla
- 3 unidades de puerro
- 3 unidades de pimiento verde
- 2 unidades de tomate
- 1 unidad de zanahoria
- 2 unidades de ñora
- 2 dientes de ajo
- 50 ml de vino blanco seco
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Pon a remojar las ñoras en agua hirviendo, para que se ablanden.
- En una cazuela con la mitad del aceite, sofríe los dientes de ajo cortados a láminas hasta que se doren. Después, retíralos y añade las cebollas, los puerros, los pimientos verdes y al zanahoria picados tan pequeños como puedas.
- Al cabo de 10 minutos incorpora los tomates escaldados, pelados y picados, y la pulpa de las ñoras. Sazona y deja cocer a fuego bajo durante 15- 20 minutos más, hasta que todo quede bien espeso y casi caramelizado.
- En otra cazuela, con el resto del

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 39.2 g	Grasas 13.1 g
Kcal 405	Proteinas 25.2 g

aceite, dora a fuego vivo los chipirones, cortados a trozos regulares. Sazónalos a media cocción. Al final, agrega el vino y remueve, para disolver todo el jugo caramelizado del fondo.

- Después, añade las verduras y mezcla bien. Agrega las patatas, peladas y cortadas a trozos de un par de centímetros, y cubre con agua. Deja cocer 20 minutos más, hasta que las patatas estén tiernas. Antes de acabar, rectifica de sal.