SEPIA CON GUISANTES Y ALUBIAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 2 unidades de sepia limpia
- 200 g de alubias blancas cocidas
- 200 g de guisantes frescos
- 1 unidad de manojo de cebollas tiernas
- 2 unidades de tomate
- 1 hoja de laurel
- 20 ml de vino blanco seco
- 2 dientes de ajo
- 8 unidades de almendras tostadas y peladas
- 0.5 unidad de pan sin gluten
- 1 unidad de ramitas de perejil
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- pimienta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 35.2 g	Grasas 13.3 g
Kcal 377	Proteinas 26.9 g

LA PREPARACIÓN

- En primer lugar, pela los tomates, las cebollas y un diente de ajo, pícalos a trozos pequeños.
- Pon al fuego una cazuela con el aceite, y sofríe un poco la cebolla, el ajo y el laurel, a fuego lento. Cuando la cebolla comience a transparentarse añade la sepia cortada en rectángulos de un centímetro. Tapa la cazuela y deja cocer durante 10 minutos, para que la sepia suelte toda el agua y después la vuelva a absorber.

- Cuando la cebolla comience a dorarse, añade el tomate y los guisantes, sofríelo todo hasta que el tomate se haya reducido. Agrega el vino y déjalo reducir a la mitad con la cacerola tapada. Cubre apenas con agua caliente, sazona y remueve un poco para que la sal se reparta de modo uniforme.
- Deja cocer a fuego muy bajo, con la cazuela tapada, hasta que la sepia y los guisantes estén tiernos. Debes vigilar que no se quede sin agua.
- Mientras, en un mortero, prepara una picada con el otro diente de ajo, el perejil, almendras y el pan tostado . Aclárala con una cucharada de caldo de cocción de la sepia. Cuando al sepia esté casia a punto, añade las alubias y la picada. Remueve y rectifica de sal. Deja cocer 10-15 minutos más.