



SEPIA ESTOFADA CON PATATAS Y PIÑONES

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de sepia
- 500 g de patata
- 200 g de guisantes congelados
- 1 unidad de cebolla
- 3 unidades de tomate
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 50 ml de vino blanco seco
- 5 g de pimentón dulce
- 1 unidad de ramitas de perejil
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Pela la cebolla y pícala muy fina. Escalda, pela y corta los tomates a cuadraditos pequeños. Pon la cebolla a dorar en una cazuela baja con el aceite y cuando empiece a transparentarse añade el tomate. Deja cocer a fuego bajo durante 10 minutos.
- Mientras tanto, corta la sepia a cuadrados de unos 2 cm. Cuando la cebolla y el tomate empiecen a espesarse, añade la sepia, el vino, el laurel y el pimentón. Mezcla bien, tapa la cazuela y deja cocer 15 minutos. Al final, sazona un poco.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 30 g	Grasas 11.9 g
Kcal 349	Proteínas 26.2 g

- Mientras, pela las patatas y córtalas a trozos del tamaño de una nuez. Pasados los 15 minutos de cocción, agrega las patatas a la cazuela, cúbre las apenas con agua fría y sazón. Deja cocer 20 minutos más a fuego suave.
- Pica muy finos los ajos y el perejil. Cuando falten 10 minutos para el final, añade el perejil, el ajo y los guisantes. Cuando falten 5 minutos, comprueba el punto de sal.