

La Recepta de l'Escola de Turisme del Baix Penedès

Sèpia amb all i pebre

Ingredients: (per a 4 persones)

- 1,2 kg de sèpia bruta (aproximadament)
- 6 grans d'all
- 1 nyora escaldada
- 2 llesquetes de pa
- 2 dl de vi blanc
- 3 dl d'oli d'oliva
- ¼ kg de mongetes seques
- 1 kg de patates
- ¾ l de fumet de peix

Elaboració:

Primer de tot, netegeu la sèpia i un cop la tingueu neta la talleu a trossos grossos i la poseu en una cassola amb una mica d'oli, a foc lent i tapat amb un recipient que hi poguem posar 2 dits d'aigua, això anomenem ofegar la sèpia, mes o menys 1 hora i mitja i obtindrem una sèpia tova, apart prepareu la picada.

En una paella petita, fregiu la meitat dels alls. Fiquen la resta dels alls, la nyora, que haureu escaldat prèviament, les llesquetes de pa i el vi blanc dins un pot i, amb l'ajut de la batidora, feu la picada.

Tot seguit, agafeu la picada i afegiu-hi el fumet de peix. Amb l'ajut d'una batidora, desfeu bé la picada e incorporeu a la cassola conjuntament amb la sèpia, quan arrenqui el bull, tireu-hi les patates, que prèviament haureu pelat i tallat a trossos (trencades)
Quan les patates estiguin gairebé cuites, afegiu-hi les mongetes seques, deixeu-la coure 3 minuts i ja ho teniu apunt per emplatat.



Tel. 977 68 29 38
Av. Palfuriana, 104 (Alberg Sta. M. del Mar)
43880 Coma-ruga - El Vendrell