

Catalunya

Temps



45'

Racions



4

Allèrgens



Mol·luscs



Sulfits

Sèpia guisada amb patates i cigrons

Ingredients

2 sèpies grans netes

1 got de vi blanc

4 patates grans

200 g de pèsols frescos o congelats

1 ceba

2 dents d'all

1 fulla de llorer

2 cullerades de salsa de tomàquet fregit

1 branca de julivert

Oli d'oliva verge extra

Sal

Pebre negre

Brou de verdures, de peix, o aigua filtrada

Aquest guisat és típic en tota Catalunya, però és en la zona costanera del Maresme, província de Barcelona, on hi ha una major tradició a combinar els pèsols que es conreen a la comarca amb peix que es captura al mediterrani: sèpia o lluç.

Elaboració

1. Rentar i tallar la sépia en daus i les potes trossejades. Pelar i picar els grans d'all, la ceba i el julivert.
2. Ofegar la ceba i l'all en una cassola amb oli un parell de minuts. Quan la ceba estigui transparent, afegir la sépia, salpebrar i ofegar uns minuts més remonent de tant en tant.
3. Agregar el got de vi blanc, el llorer, la salsa de tomàquet i les patates trossejades.
4. Abocar el brou per damunt fins a cobrir i cuinar a foc suau durant uns 25 minuts. Quan falten uns 5 minuts, incorporar els pèsols i el julivert picat.
5. Rectificar de sal, si fos necessari.
6. Amanir el guisat amb oli d'oliva verge extra. Es pot servir calent o tebi.

En algunes versions d'aquesta recepta s'afegeixen picades de fruits secs com els pinyons, les avellanes o les ametlles per a engrossir i enriquir la salsa. També és freqüent trobar picades amb un tros de xocolata negra o/i uns brins de safrà.