

Cataluña

Tiempo



45'

Raciones



4

Alérgenos



Moluscos



Sulfitos

Sepia guisada con patatas y guisantes

Ingredientes

2 sepias grandes limpias
1 vaso de vino blanco
4 patatas grandes
200 g de guisantes frescos o congelados
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel

2 cucharadas de salsa de tomate frito
1 ramita de perejil
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta negra
Caldo hortalizas y pescado o agua filtrada

Este guiso es típico en toda Cataluña, pero es en la zona costera del Maresme; provincia de Barcelona; donde hay una mayor tradición en combinar los guisantes que se cultivan en la comarca con pescado que se captura el mediterráneo; sepia o merluza.

Elaboración

1. Lavar y cortar la sepia en daditos y las patas troceadas. Pelar y picar los dientes de ajo, la cebolla y el perejil.
2. Rehogar la cebolla y el ajo en una cazuela con aceite un par de minutos. Cuando la cebolla esté transparente, añadir la sepia, salpimentar y rehogar unos minutos más removiendo de vez en cuando.
3. Agregar el vaso de vino blanco, el laurel, la salsa de tomate y las patatas troceadas.
4. Verter el caldo por encima hasta cubrir y cocinar a fuego suave durante unos 25 minutos. Cuando faltan unos 5 minutos, incorporar los guisantes y el perejil picado.
5. Rectificar de sal si fuera necesario.
6. Aliñar el guiso con aceite de oliva virgen extra. Se puede servir caliente o tibio.

En algunas versiones de esta receta se añaden picadas de frutos secos como los piñones, las avellanas o las almendras para engrosar y enriquecer la salsa. También es frecuente encontrar picadas con un trozo de chocolate negro o/y unas hebras de azafrán.