Pau | al xup-xup



PLATS PRINCIPALS

Pollastre amb sípia i escamarlans

4 racions 461 kcal

Ingredients

- **2** cuixes i contracuixes de pollastre
- **1** sípia
- **1** grapat d'escamarlans petits o mitjans
- **2** cebes de figueres
- **2** tomàquets
- **1** cullaradeta de tomàquet concentrat
- Vi ranci
- **1L** aprox de brou de peix (millor si és fet a casa)

PICADA

- Grapadet d'ametlles
- Grapadet d'avellanes
- Una mica de pa
- Una mica de julivert
- **1** fetge de pollastre
- **3**-4 alls confitats

Elaboració

1. Marcar els escamarlans
2. Tallar la sípia a daus i marcar-la
3. Marcar els trossos de pollastre i el seu fetge
4. En el mateix oli, afegir la ceba tallada a brunoise i desglaçar amb el brou de peix
5. Deixar que la ceba rossegi sense presses
6. Quan la ceba estigui caramel·litzada, afegir el pollastre i el vi ranci
7. Quan s'evapori l'alcohol, afegir el tomàquet i més brou, i deixar que tot es concentri bé
8. Quan el sofregit sigui a punt, triturar-lo fi
9. Tornar el pollastre i la sípia a la cassola i deixar que faci xup-xup
10. Afegir la picada cap al final, quan quedin uns 15 minuts
11. Afegir el corall dels escamarlans, la melsa de la sípia i lligar-ho tot
12. Afegir els pèsols

13. Quan ja estigui, afegir les cues dels escamarlans marcades amb el foc apagat, que s'acabaran de fer amb la calor residual
14. No oblidar el punt de pebre

PICADA

15. Posar al morter el pa, el julivert, les ametlles, les avellanes, l'all confitat, el fetge i una mica de la salsa
16. Piquar-ho bé

PER RACIÓ	39 g Proteïnes	25 g Greixos	16 g Hidrats	3,4 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Pau | al xup-xup
cooknest.app/@alxupxup · Instagram @alxupxup