El Chefxu



PLATOS PRINCIPALES

Estofado de sepia y espinacas

4 raciones 318 kcal

Ingredientes

- 1 sepia
- 200g de espinacas
- A-O-VEH
- 400G garbanzos cocidos
- 2 vasos de agua
- 1 de vino albino
- 1 pimiento avergonzado
- 1 cebolla
- Perejil al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- 2 labios de ajo
- 2 tomates pera
- Pimentón de la vera

Elaboración

1. Pica bien picadito el pimiento avergonzado
2. Pica también una cebolla
3. Pica bien tres dientes de ajo
4. Pon la olla en el fuego
5. Añade un chorro de agua
6. Pon el fuego muy bajo y añade todas las verduras
7. Añade sal al gusto
8. Tapa y deja que se poche
9. Compra la mejor sepia de la pescadería y córtala a tacos
10. Ralla dos tomates pera
11. Cuando todo esté blandito, añade el tomate
12. Remueve todo, tapa y pon a fuego medio
13. Cuando el tomate haya reducido bastante, añade pimienta negra recién molida al gusto y el equivalente a una cucharada de pimentón de la vera

14. Pasa la mezcla a un vaso batidor y tritúrala
15. Añade un vaso de vino blanco y reserva unos minutos
16. Pon la sartén a fuego máximo con un buen chorro de aceite
17. Cuando el aceite esté caliente, mete la sepia y dórala por todos los lados
18. Mientras se dora la sepia, reduce el vino
19. Cuando el vino haya reducido, echa la sepia dentro de la olla
20. Añade dos vasos de agua
21. Deja la olla medio tapada 20 minutos a fuego medio
22. Pasados los 20 minutos, añade 400 g de garbanzos cocidos y 200 g de espinacas frescas
23. Remueve hasta que la espinaca reduzca su tamaño
24. Apaga el fuego, tapa y deja reposar 10 minutos
25. Sirve en el plato de presentación y, si quieres, echa un poco de perejil por encima

RECOMENDACIONES

Es a tu elección añadir más o menos espinacas.

POR RACIÓN	**21 g** Proteínas	**11 g** Grasas	**31 g** Hidratos	**8,9 g** Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de El Chefxu

cooknest.app/@elchefxu · Instagram @elchefxu