Teresa



PLATS PRINCIPALS

Sípia amb carxofes i pèsols

45min 4 racions 294 kcal

Ingredients

- Una sípia de uns 600 g neta (millor si és fresca)
- 2 – 3 carxofes
- Pèsols opcional 200 g
- Una ceba
- 3 tomàquets
- Alls i julivert
- Oli d'oliva
- Sal i pebre
- Vi ranci 100 ml

PER RACIÓ

Proteïnes	31 g
Greixos	5,4 g
Hidrats	24 g
Fibra	8,7 g

Elaboració

1. Netejar i tallar la sípia a trossos mitjans. Jo li deixo la pell, queda més gustosa, però una mica més fosca
2. Tallar la ceba, els alls, ratllar els tomàquets
3. Netejar les carxofes, tallar-les a octaus i posar-les en aigua amb suc de llimona perquè no es posin fosques
4. Posar la sípia a la cassola amb l'oli ben calent
5. Coure fins que es begui l'aigua
6. Afegir la ceba i els alls i coure uns 10 minuts a foc mitjà
7. Incorporar el tomàquet, el llorer i el pebre, i sofregir uns 5 minuts
8. Afegir el vi i deixar que s'evapori uns 3 minuts
9. Posar les carxofes tallades i aigua mineral i coure tapat uns 10 minuts
10. Agregar els pèsols i rectificar de sal
11. Coure uns minuts més, fins que els pèsols siguin cuits, depèn de la mida
12. Deixar reposar i servir

RECOMANACIONS

Millor fer-lo amb anterioritat, queda més gustós. Es pot fer amb carxofes congelades, però el resultat no és el mateix. Els temps són aproximats, depèn del foc, la mida de la sípia, etc.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa

cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress