

Receta de Sepia Al Estilo Mediterráneo

22 Abr 2014



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta receta de sepia que resulta exquisita por su sencillez y con todos los sabores del Mediterráneo.

Ingredientes

- Sepias (seis u ocho pequeñas)
- Cebolla (una grande)
- Pimiento verde (uno o dos)
- Pasas y Piñones (20grs de cada)
- Tomate frito (siete u ocho cucharadas)
- Orégano y Tomillo
- Sal
- Ajos (tres o cuatro dientes)
- Vino blanco
- Aceite de oliva
- Pastilla de Caldo de pescado

Modo de Preparación

1. Limpiar bien las sepias y cortarlas en trozos grandecitos, reservarlas
2. Cortar la cebolla y el pimiento en tiras muy finitas
3. Poner en una cacerola un poco de aceite de oliva, cuando esté caliente echar los trozos de sepia con un poco de sal y dejar que se dore un poco
4. Echar los ajos picados, la cebolla y el pimiento, remover bien todo constantemente
5. Cuando la cebolla esté transparente, añadir el vino y dejar que evapore, después echar los piñones, las pasas, el tomate frito, un poco de tomillo y orégano, mezclarlo bien todo y echar uno o dos vasos de agua y una pastilla de caldo de pescado
6. Dejar cocer unos diez o quince minutos a fuego medio
7. Cocer un poco de arroz largo, escurrir y colocar en el centro del plato formando un flan, encima poner los piñones y las pasas, colocar alrededor los trozos de sepia y rociar con la salsa y.... listo para ser degustado!!!