

Guiso de Alcachofas con Sepia

Hay veces que te apetece tomar un plato de caliente, pero te da miedo por si te aporta demasiadas calorías. Este guiso es ligero y al mismo tiempo sacia, por la fibra que te aportan las alcachofas, además los cefalópodos como la sepia también dan más sensación de plenitud que los pescados blancos (y aproximadamente las mismas calorías)



INGREDIENTES:

- 6ud Alcachofas
- ½ kg Sepia
- 1 Hoja de laurel
- 1 ud Ñora
- 1 ud Cebolla
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1 latita de pimiento morrón (60 -80g), cortado a tiras.
- ½ l Fumet (caldo de pescado)
- ½ ud Limón
- Perejil para decorar (opcional)

2

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Remojar la ñora unos diez minutos en agua caliente.
2. Cortar la sepia a tiras (si son pequeñas dejarlas enteras).
3. Pelar y cortar la cebolla lo más fina posible.
4. Pelar las alcachofas, cortarlas en cuartos (o sextos si son muy grandes) y frotarlas con limón para evitar que se ennegrezcan.
5. En una olla, calentar la cucharada de aceite y rehogar ligeramente la cebolla.
6. Agregar la sepia, alcachofas, la ñora y el laurel. Dar unas vueltas.
7. Adicionar el fumet (debe cubrir ligeramente todo el conjunto) y cocinar a fuego medio 30 minutos aproximadamente (o hasta que la sepia esté tierna).
8. Servir caliente con las tiras de pimiento morrón por encima y espolvorear con un poco de perejil fresco.