

Sípia ofegada amb patates



L'ofegat antic, o més tradicional, es feia psant tots els ingredients en cru, incloent-hi els vegetals. Perquè resulti confitat, s'ha de coure molt lentament. I perquè quedi la sepia ben tendre millor coure-la a banda i després fer la recepta normal.

Per a 4 persones

Temps: 1 hora i 30 min.

Ingredients:

- – 3/4 kg de sepia
- – 1 cap d'all
- – 1 ceba
- – 1 tomaca
- – 1 fulla de llorer
- – 50 cc de vi ranci
- – 2 patates
- – 2 pastanagues
- – Sal i oli



Elaboració:

PAS 1: Renteu bé la sepia, treieu-li la pell i talleu-la a daus generosos. La poseu a la paella amb oli i una punta de sal i la coeu que quedi ben toveta. Un cop feta la reservem

PAS 2: Talleu la ceba petita i la passeu per la paella amb oli mirant que s'enrosseixi. Després hi afegim la pastanaga i la fem ben rosseta també. Afegim la tomaca i la sofregim tot junt fins que redueixi.

PAS 3: Afegim el cap d'all, el llorer i el vi, a la paella. Es cou a foc lent i tapada, afegint-hi miquetes d'aigua, si convé. Durant mitja hora.

PAS 4: Afegim la sepia i les patates, tallades i ho deixem coure mitja hora més.

PAS 5: El suc ha de quedar marró, lluent i espesset.





Bon Profit!