

Sípia amb ceba i patates



40'



Fogons

Ingredients per a 2 persones

1 sípia mitjana (amb melsa)

4 patates petites

1 ceba

2 cullerades d'oli d'oliva

Pebre

Sal

Estris necessaris



Fogons



Cassó



Taula de tallar



Cullera i ganivet

Elaboració

1

Renteu i talleu la sípia a daus. Després, talleu la ceba a la juliana.

2

Poseu l'oli a la cassola i quan estigui calent, afegiu-hi la ceba.

3

Sofregiu la ceba lentament i, quan comenci a daurar-se, afegiu-hi la sípia trossejada.

4

Peleu i talleu les patates a trossos i afegiu-les al cassó.

5

Afegiu la melsa de la sípia a la cassola amb el sofregit anterior.

6

Poseu-hi aigua calenta fins que ho cobreixi tot i afegiu un pessic de sal i una mica de pebre. Deixeu-ho coure tot junt durant 15-20 minuts, procurant remenar de tant en tant.

7

Passats aquests minuts, i un cop cuita la patata, ja podeu emplatar.

Sabies que...

La sípia té un alt contingut en iode, essencial per al correcte funcionament de la glàndula tiroide i la producció d'hormones tiroïdals, que regulen el creixement dels teixits.

IDEES

Afegint la melsa s'aconsegueix que el plat tingui molt més gust.

