

Estofat de sípia a l'estragó

suma
salut

Ingredients per a 4 persones

- 750 g de sípia neta i tallada a trossos
- 1 ceba gran
- 2 pastanagues i 2 tomàquets madurs
- 2 patates grosses
- 200 g de pèsols
- 2 grans d'all
- 150 ml de vi blanc sec
- 1 cullerada sopera d'estragó fresc picat
- 2-3 cullerades soperes d'oli d'oliva
- Sal i pebre

És important que complementeu els àpats amb postres a base de fruita fresca i de temporada.

Preparació

Peleu la ceba i talleu-la menuda. Peleu i talleu les pastanagues a daus. En una cassola de fang, poseu a coure la ceba amb l'oli. Quan la ceba sigui transparent, afegiu els alls sencers, les pastanagues i la sípia.

Deixeu-ho coure tot uns 5 minuts a foc viu. Tot seguit afegiu-hi el vi i els tomàquets ratllats. Condi-

menteu-ho amb sal i pebre. Tapeu la cassola i deixeu-ho coure a foc suau uns 20 minuts.

Peleu i talleu les patates a daus. Passats uns 15 minuts, afegiu a la cassola les patates, els pèsols, l'estragó i aigua calenta, procurant que tot quedi semicobert. Deixeu-ho coure uns 15-20 minuts més i rectifiqueu-ho de sal i pebre abans de servir-ho.

Comentari dietètic

Podeu plantejar perfectament aquesta recepta com un plat únic ja que inclou aliments de diferents grups: farinacis, verdures i aliments proteics (sípia). Tots els estofats i guisats que inclouen patates o llegums, verdures i carns o peixos, s'haurien de considerar plats únics, acompanyats d'un brou o d'una amanida i de les postres. Aquesta preparació és molt baixa en greix però alhora molt saborosa gràcies als condiments, especialment l'estragó.

www.gencat.cat/salut

