

Sípia a la bruta

INGREDIENTS

2 sípies (1 kg)
 julivert
 2 alls
 6 tomàquets madurs
 2 cebes
 5/6 patates de mida mitjana
 1 got de vi blanc
 pebre blanc
 aigua
 1 fulla de llorer
 oli d'oliva
 allioli
 1 porció de xocolata negra ratllada (opcional)

PREPARACIÓ

Per començar, poseu la sípia en un cassó amb aigua freda i deixeu-la coure fins que arrenqui el bull.

Seguidament, tal·leu-la a daus, poseu-la en una cassola juntament amb la ceba tallada a daus, el tomàquet tallat a daus, els alls laminats, el llorer, les patates pelades i esqueixades, un raig d'oli, el vi blanc, el pebre i l'aigua, tapeu la cassola i deixeu-la coure.

Quan ja estigui cuita, afegiu-hi la xocolata picada, retireu-ho del foc, remeneu-ho bé i deixeu-ho reposar uns minuts.

I ja per acabar, poseu una mica d'allioli al fons del plat i poseu-hi les patates amb sípia a sobre i guarniu el plat amb una mica de julivert picat.

* Es consideren les emissions generades per la producció dels aliments frescos abans de ser cuinats i consumits, des de la producció i fins que l'aliment fresc arriba al punt de venda o processament.

CÀLCUL FET AMB LA CALCULADORA DE
WWW.ELVALORDELSALIMENTS.CAT



Petjada de carboni *

9,71 kg CO₂



Equival a 4,08 litres de gasolina



Petjada hídrica

34,20 litres



Equival a 0,43 dutxes



Ocupació de terra



7,00 m²



Preu aproximat

10,32 €

