

# thermomix

## Sepia en salsa de verduras con guarnición de arroz



### **INGREDIENTES:**

- 1 ajo
- 2 ramitas de perejil fresco (solo las hojas)
- 1 cucharadita de sal
- 300 g. de agua
- 30 g. de aceite de oliva virgen extra
- 180 g. de arroz

### **PREPARACION**

1. Poner el ajo y el perejil en el vaso, 5 seg, velocidad 5.
2. Añadir la sal, el agua y el aceite. Mezclar 15 seg. velocidad 6. Retirar y reservar
3. Repartir el arroz y el caldo reservado en 6 moldes de aluminio o silicona (tipo flaneras): 30 g. de arroz y 50 g. de caldo en cada molde. Mezclar con una cuchara. Colocar los moldes en el recipiente y la bandeja Varoma. Tapar y reservar.

## SEPIA EN SALSA

### INGREDIENTES

4 ajos  
300 g. de cebolla  
100 g. de pimiento verde  
200 g. de zanahoria troceada  
50 g. de tomate  
70 g. de aceite de oliva virgen extra  
1 kg. de sepia limpia en trozos  
1 pastilla de caldo de pescado, verduras o sal  
1 pellizco de pimienta  
70 g. de vino blanco

### PREPARACION:

4. Poner en el vaso los ajos, la cebolla, el pimiento, la zanahoria y el tomate. Trocear **4 seg, velocidad 4**.

Con la espátula, bajar las verduras hacia el fondo del vaso.

5. Añadir el aceite y sofreír **8 min, varoma, velocidad 1**.

6. Cuando termine el tiempo programado, triturar **10 seg, velocidad progresiva 5-10**.

7. Incorporar la sepia, la pastilla de caldo o sal, pimienta y vino. Situar el Varoma en su posición y programar **30 min, varoma, giro a la izda, velocidad cuchara**.

8. Retirar el Varoma y comprobar que la sepia esta bien cocinada. Si fuera necesario, programar 5 min más a la misma temperatura y velocidad.

9. Desmoldar el arroz en un plato y servir la sepia con su salsa.

