

Guiso de sepia con patatas

INGREDIENTES

- 400 g de cebollas a cuartos
- 100 g de pimiento verde en trozos
- 4 dientes de ajo
- 70 g de aceite de oliva
- 200 g de tomate triturado en conserva
- 600 g de sepia en trozos
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 50 g de vinagre o vino blanco
- 1 pellizco de sal
- 3 hojas de laurel seca
- 1400 g de patatas troceadas
- 350 g de agua
- 1 lata de filetes de anchoa en aceite en trozos pequeños
- 2 huevos (opcional)



PREPARACIÓN

1. Pon en el vaso la cebolla, el pimiento, los ajos y el aceite. Trocea 10 seg/Vel 4.
2. Añade el tomate triturado y sofríe 7 min/120°C/Giro inverso/Vel.1 (7min/Varoma/Giro inverso/Vel.1)
3. Incorpora la sepia, el pimentón, el vinagre, la sal y el laurel. Rehoga 5 min/120°C/Giro inverso/Vel.1 (5 min/Varoma/Giro inverso/Vel 1)
4. Agrega 100 g de patatas, el agua y las anchoas. Sitúa el recipiente Varoma en su posición con los huevos y 1300 g de patatas. Tapa el Varoma y programa 40 min/Varoma/Giro inverso/Vel.1. Retira el Varoma y pon las patatas en una sopera. Vierte el contenido del vaso encima y añade los huevos duros cortados en rodajas.
5. Deja reposar 5 minutos y sirve.

Preparación: 20 min

Total: 1 hora

Kcal./ración: 430

INGREDIENTES PARA 6 raciones

SILVIA RUIZ
TEAM LEADER THERMOMIX
www.thermomix-sabadell/ruizlozanosilvia

thermomix
VORWERK