



SÍPIA AMB MANDONGUILLES I PÈSOLS

Receptari de menús saludables amb plats típics de la cuina catalana. Diputació de Barcelona

Ingredients per a quatre persones:

- 250 g de carn de vedella picada
- ¾ de kg de sípia tallada a tires
- 200 g de pèsols bullits
- 2 cebes trinxades
- 250 g de tomàquets ratllats
- 1 ou
- all i julivert picats
- molla de pa remullada (75 g)
- farina
- oli
- sal
- pebre
- aigua

Per a la picada

- 1 grapat d'ametlles torrades
- julivert
- safrà

Preparació prèvia

Netegeu bé tots els ingredients

Elaboració

Feu les mandonguilles amb la carn, la molla de pa, l'ou, l'all, el julivert, sal i pebre.

Enfarineu-les i fregiu-les.

En un morter poseu les ametlles, el safrà i el julivert i feu una picada.

Feu un sofregit amb la ceba i els tomàquets, afegiu-hi la sípia, remeneu-ho. Poseu-hi una mica d'aigua i deixeu-ho coure uns minuts.

Afegiu-hi les mandonguilles, la picada i els pèsols.

Proveu-ho de sal i deixeu-ho coure lentament fins que estigui cuit.

Presentació

Presenteu el plat amb una mica de suc, amb els pèsols al fons i les mandonguilles al damunt, unes 4 mandonguilles per persona.

