'Freixurat' del mar

Dificultad:
fácil
Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

Para 2 personas, para compartir:

- 1 sepia mediana, de unos 150-200 gr.
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 1 patata
- ½ cebolla
- 4 ó 5 brotes de coliflor
- 2 ajos
- Aceite
- Hinojo fresco
- Sal y pimienta

/ Preparación

Cortar el cuerpo de la sepia (si es de Menorca, mucho mejor) en dados y las patas o tentáculos en trozos pequeños, salpimentar y saltearla en una cazuela con un poco de aceite de oliva.

Cuando esté dorada, añadirle un poco de tinta de la misma sepia y mezclar bien. Poner medio vaso de vino blanco y medio vaso de agua o *fumet* de pescado y dejar cocer durante 30 minutos a fuego lento. Mientras tanto, hacer unas patatas fritas, y cortar todas las verduras en trozos pequeños.

Cuando hayan pasado los 30 minutos de cocción de la sepia y el líquido haya reducido completamente, añadir las verduras y los ajos enteros. Dejar que se haga durante unos 10 minutos, de tal forma que las verduras no queden muy hechas.

Al final, añadir las patatas fritas y el hinojo fresco, y mezclar bien para que los sabores se mezclen y se vayan integrando.