



## CARXOFES AMB SÈPIA



### ELABORACIÓ:

- 10 carxofes grosses
- 400 g. de sèpia tallada a daus
- 75 g. de ceba
- 30 g. d'all
- 100 g. de tomàquet concentrat
- 50 g. de farina
- 50 cl. de vi blanc
- 1 fulla de llor



### ELABORACIÓ:

1. En una cassola amb oli, fregim unes dents d'all fins que quedin daurades i donin gust a l'oli. Retirem els alls (aquests ens serveixen per la picada).
2. Tirem la sèpia neta i tallada a daus petitets a la cassola i sofregim uns minuts fins que absorbeixi els seu propi suc. Salem i reservem.
3. En el mateix oli s'hi afegeix la ceba, tallada fina, fins que agafi color daurat i després s'hi afegeix la tomata i deixem que cogui.
4. Afegim les carxofes netes a quarts i la sèpia, reduïm vi blanc i hi afegim aigua perquè cogui una estona tot fent xup-xup. Opcional 2 patates esqueixades en trossos petits.
5. Deixem coure uns minuts i després hi afegim la picada (pa fregit, alls, julivert, ametlles i avellanes), i ja està a punt per servir.