

Avui la **Carme Rusalleda** proposa dues receptes amb els mateixos ingredients:

PÈSOLS I SÈPIA

RECEPTA 1

Ingredients (per a 4 racions):

1 sèpia de bona mida d'uns 600 g
800 g de pèsols molt tendres i pelats
2 porros
4 alls tendres
1 enciam francès, petit i molt tendre
50 ml d'oli d'oliva
50 ml de xerès sec
50 ml de xerès dolç
100 ml d'aigua mineral
sal i pebre

Preparació:

La sèpia:

1) Netegeu la sèpia i separeu-ne el cos, els alerons, les potes i la melsa. Deixeu el cos molt net de pells i enrotlleu-lo com un tub, emboliqueu-lo amb film plàstic de cuina, reserveu-lo al congelador per poder-lo tallar a màquina, o amb ganivet si és que no disposem d'aquest aparell. Al tallar la sèpia enrotllada, s'aconsegueixen una mena de "tallarines", que courem deu segons a la planxa i amanirem amb sal i oli.

2) La resta,, els alerons, les potes i la melsa, congeleu-ho ben net per utilitzar-ho en una altra preparació.

Els pèsols:

1) Piqueu molt fi els porros i els alls tendres. L'enciam, talleu-lo a la juliana, no gaire llarga ni fina.

2) En una olleta amb oli verge, sofregiu els porros i els alls picats, salpebreu, ha de quedar cuit i suaument daurat. Afegiu l'enciam i deixeu-ho coure un minut.

3) Incorporeu-hi el xerès sec i el dolç, deixeu coure dos minuts i tireu-hi els pèsols juntament amb l'aigua mineral i deixeu coure a foc mitjà durant uns 7 minuts si els pèsols són molt tendres, afineu el punt de sal.

Presentació:

Repartiu els pèsols ben sucosos en plats fondos i a sobre poseu-hi les tallarines de sèpia feta a la planxa (deu segons).

RECEPTA 2

Amb els mateixos ingredients es pot fer la versió clàssica de la sèpia amb pèsols, substituint l'enciam francès per tres tomàquets madurs.

1) Piqueu també molt fins els porros i els alls tendres, sofregiu-los a foc suau amb la meitat de l'oli en una paella, fins a daurar-los suaument, uns quinze minuts, salpebreu i afegiu els tomàquets ratllats sense les granes interiors i continueu el sofregit quinze minuts més.

2) Talleu la sèpia a trossos regulars, el cos, els alerons i les potes i poseu-los en una cassola. Poseu-hi la resta d'oli, els trossos de sèpia, l'aigua i els dos xeressos i deixeu coure a foc lent durant uns quinze minuts aproximadament.

3) Afegiu a la cassola el sofregit del punt (1) i els pèsols, afineu de sal i deixeu coure a foc mitjà durant uns set minuts si els pèsols són molt tendres. El plat està llest per presentar i servir.