



## Consejo del chef

Servir sobre arroz con unos puntos de ali oli.

## Raciones para 3

**400 gr** Sepia

1 Diente de ajo

Perejil fresco

Sal

Aceite de Oliva

1 Pimiento verde

**150 gr** Tomate triturado

**100 ml** Vino blanco

**200 ml** Caldo de pescado

**1 Diente** Ajo

1 Cebolla

1 Puerro

Arroz cocido

Ali oli

- 1** Limpiar la sepia y trocearla. Triturar junto con el ajo, el perejil y la sal. Hacer bolitas con las manos húmedas.
- 2** Freír las albóndigas en una sartén con aceite hasta que estén doradas. Retirar las albóndigas y agregar las verduras (ajo, cebolla, puerro y pimiento verde).
- 3** Rehogar hasta que estén tiernas y añadir el tomate. Agregar el vino blanco y cocinar hasta que se evapore el alcohol. Verter el caldo de pescado y disolver la tinta de calamar. Cocinar la salsa hasta que reduzca y colar.
- 4** Agregar las albóndigas a la salsa y cocinar durante unos quince minutos.

# Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/albondigas-de-sepia/>

**COOKING**  
**LOVERS** 