

rebost

VEP!
Com anam?

Llenties marineres

INGREDIENTS:

- 3 calamars
- 1 sípia
- 300 grams de copinyes
- 1 tomàtiga madura
- 1 pebre vermell
- 1 ceba
- 500 grams de llenties
- 2 litres de brou de peix de roca
- julivert
- 2 alls
- sal
- pebre bo
- oli d'oliva



PROCEDIMENT:

- D'entrada, farem nets els calamars i la sípia i, llavors, els xaparem a bocins ben petits.
- Així mateix, xaparem a daus petits: una ceba, un pebre vermell, una tomàtiga, una grapadeta de julivert i dos alls.
- A continuació, encalentirem oli dins d'una greixonera per fer-hi un sofrit. Sofregirem en primer lloc la ceba i, quan sigui fluixa, hi afegirem el pebre vermell, els alls i la tomàtiga i ho tremparem tot amb sal i pebre bo.
- En tenir a punt el sofrit, hi afegirem els calamars i la sípia i els daurarem.

rebost

VEP!
Com anam?

- Tot seguit, serà el moment d'abocar-hi el brou de peix i d'esperar que tot plegat bulli.
- Quan el brou alci el bull, hi abocarem les lleties i deixarem que facin xup-xup durant 50 minuts, a mig foc.
- Entre i entre, per una altra banda, obrirem totes les copinyes (que haurem tengut prèviament a remull en aigua i sal, per tal de porgar la mica de sorra que poguessen tenir dedins).
- Quan les lleties siguin quasi a punt, tastarem el brou per rectificar-lo de sal (si fos necessari) i, a continuació, hi incorporarem el julivert picat i les copinyes obertes.
- Finalment, esperarem que tot plegat cogui durant 5 minuts més abans de servir.
- Bon profit!