

## Estofado de sepia con patatas

### INGREDIENTES

2 sepias (1 kg)  
5/6 patatas medianas (1 kg)  
6 tomates maduros (1'5 kg)  
2 ajos (10 g)  
2 cebollas (400 g)  
1 vaso de vino blanco  
Aceite de oliva, pimienta blanca, perejil y 1 hoja de laurel  
Alioli  
1 porción de chocolate negro rayado (opcional)

### PREPARACIÓN

Ponemos la sepia en una cazuela con agua y la dejamos cocer hasta que empiece a hervir. Seguidamente, la cortamos a dados y la ponemos en una cazuela.

Añadimos las patatas peladas y cortadas, la cebolla cortada a dados, el tomate cortado a dados, los ajos laminados, un chorro de aceite, vino blanco, laurel, pimienta y un poco de agua. Tapamos la cazuela y lo dejamos cocer.

Cuando ya esté todo cocido, añadimos el chocolate rayado, lo retiramos del fuego, mezclamos bien y lo dejamos reposar unos minutos. Para terminar, ponemos un poco de alioli en el fondo del plato, colocamos las patatas con sepia encima y adornamos el plato con un poco de perejil picado.

*\*Se consideran las emisiones generadas por la producción de los alimentos frescos antes de ser cocinados y consumidos, desde la producción hasta que el alimento fresco llega al punto de venta o procesamiento.*

CÁLCULO HECHO CON LA CALCULADORA DE  
WWW.ELVALORDELOSALIMENTOS.ORG



**Huella de carbono \***

**9,71 kg CO<sub>2</sub>**



Equivale a 4,08 litros de gasolina



**Huella hídrica**

**34,20 litros**



Equivale a 0,43 duchas



**Ocupación de tierra**



**7,00 m<sup>2</sup>**



**Precio aproximado**

**17,26 €**

