

# GUISO DE FABES CON ALMEJAS Y SEPIA.

07

RECETAS  
EN RUTA



## INGREDIENTES



1 persona

- 120g de fabes ya cocidas
- 80g de almejas
- 30-40g de sepia
- 1 cucharada de tomate frito
- 1/2 puerro
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 4 hebras de azafrán
- 1/2 vasito de vino blanco
- Un poco de perejil picado
- 600ml de caldo de pescado o en su defecto agua
- 1 chorrito de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra

## PASOS A SEGUIR

1

### Almejas a remojo:

Lo primero será poner en remojo las almejas, para que estén limpias o comprarlas totalmente limpias.

2

### Salteado:

Picamos los ajos y el puerro. Los sofreímos con la hoja de laurel. Ahora añadimos la sepia, la saltemos y añadimos las almejas. Incorporamos el chorrito de vino blanco, evaporamos y añadimos la cucharada de tomate. Rehogamos y añadimos ahora el caldo de pescado, el azafrán y perejil picado.

3

### Cocinamos:

Añadimos la fabes ya cocidas y dejamos cocinar unos 15' y ya estaría. Probamos de sal y pimienta negra.

Si queremos hacer esta receta para más personas, simplemente hay que multiplicar las cantidades por el número de comensales.

#CUIDA  
TU  
DIETA  
EN RUTA

Consulta más recetas y consejos en  
[www.andamur.com/cuidatudietaenruta](http://www.andamur.com/cuidatudietaenruta)