

## Lentejas con sepia

<b>Ingredientes</b>	<b>Para 14</b>	<b>Herramientas</b>
Sepia limpia -100 gm x pax	1'5 kg	2 cazuelas
Lentejas – 150 gm x pax con caldo	2,1 kg (3 bot)	Espátula
Sofrito	175 gm	Tabla
Caldo pescado	1'2 l	Cuchara servicio
Tinta sepia	3 bolsitas	Cuchillo
Picada – con pan frito y azafrán	70 gm	
aceite de oliva 0,4º		
sal		

### Elaboración

1. Limpiar la sepia de piel y partes de ojo y boca que puedan quedar, guardar la melsa. *(podemos añadir la melsa a la picada)*
2. Cortar la sepia en dados de unos 2cm
3. Sofreír la sepia en la cazuela con un poco de aceite de oliva durante 5 min.
4. Añadir el sofrito, cocer 2 minutos y poner la mitad del caldo de pescado.
5. Añadir la tinta, cocer 3 minutos y añadir las lentejas. 1 bote y medio por cazuela. Añadir la picada y el resto del caldo.
6. Dejar cocer a fuego lento 5 minutos. Si fuera necesario añadir una cucharadita de maicena diluida en caldo. Tapar la cazuela.
7. Poner a punto de sal.  
Podemos guardar parte de la sepia bien picada (parte del cuerpo) y añadirla al final para que quede cruda, solo cocida con el calor del guiso.

*(Podemos hacer la receta de un día por el otro sin añadir la sepia cruda)*

### Tiempos:

- 13:00 h sacar el sofrito y picada del congelador
- 14:00 h encender la plancha de hierro  
Limpiar la sepia
- 14:30 h sofreír la sepia.
- 14:45 h añadir el sofrito.
- 14:47 h añadir las lentejas la picada y resto de caldo
- 14:55 h retirar del fuego la cazuela