

PATATAS CON CHOCO



Plato típico español muy popular en la región de Andalucía, especialmente en Cádiz, esta receta son las papas con choco, es un plato muy sencillo de hacer que requiere de pocos ingredientes. Es una receta ideal para personas que estén siguiendo una dieta baja en calorías ya que los chocos tienen pocas grasas y un gran aporte proteico.

 35 minutos 1 hora 4 porciones

INGREDIENTES

- 800 ml de agua
- 4 unidades medianas de patata, cruda [880 g]
- 2 chocos o sepia [peso en crudo] [380 g]
- 2 unidades pequeñas de zanahoria, cruda [90 g]
- 2 cucharadas soperas de guisante, congelado, crudo [50 g]
- 2 unidades medianas de tomate maduro, crudo [280 g]
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [210 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 4 dientes de ajo, crudo [16 g]
- 1 vaso de vino blanco, 11° [100 g]
- 1 hoja de laurel, hoja [1 g]
- 1 cucharada de café de pimentón dulce, en polvo [3 g]
- 1 cucharada de café de pimienta negra, molida [3 g]
- 5 granos de clavos [especia]
- 5 granos de pimienta negra
- 1 unidad comercial de cubito de caldo de pescado [10 g]
- 1 pizca de sal [3 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para comenzar, cortamos el chocó o sepia en pedazos medianos y reservamos, además también debemos de picar las cebollas, los ajos y el pimiento rojo, pelamos las zanahorias para cortarlas en rodajas, los tomates los trituramos y reservamos todas las verduras.
- 2º A continuación, en una olla amplia añadiremos el aceite de oliva virgen extra y ponemos a calentar a fuego medio, cuando esté caliente agregamos ajos, cebollas y pimiento cuando estén doradas estas verduras añadimos las zanahorias junto a los tomates triturados. Dejamos cocinar unos 3 minutos.
- 3º Pasado este tiempo incorporamos el vino blanco, el pimentón dulce, los chocos o sepia, la hoja de laurel, los clavos, la pimienta negra en grano, y la pimienta negra molida y la pastilla de caldo de pescado, mezclaremos durante 5 minutos todos los ingredientes para que se integren los sabores y se evapore el vino.

- 4º Cuando pasen esos 5 minutos se agregan las patatas peladas y "chacadas" y los guisantes, removemos todo durante 2 minutos más.
- 5º Para finalizar añadimos el agua y cuando comience a hervir, agregamos la sal, cerramos la olla y dejamos cocinar unos 40 minutos aproximadamente.
- 6º Al terminar, probamos el caldo y rectificamos de sal si fuera necesario y llevamos a la mesa bien caliente. ¡Buen provecho!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [650 g]	% DDR
ENERGÍA	49 kcal	316 kcal	16 %
PROTEÍNA	3 g	20 g	40 %
H. CARBONO	6 g	37 g	14 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	1 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	163 mg	1061 mg	44 %