

SIPIONS AMB LLENTIES

4 persones	<u>Ingredients per la cocció de les lleties</u>
350 grs	lleties crues
1,5 litres	fumet de peix
1	ceba petita
2	claus d'olor picats a la ma de morter
1 tros	apid
1 tros	pastanaga
1 tros	porro
1 bouquet	herbes aromàtiques (llorer, julivert, fonoll)
200 grs	sipions
	<u>sofregit</u>
1 gra	all
1	ceba
180 grs	tomàquet madur

Cocció de les lleties

- Posar en remull les lleties el dia abans.
- Coure les lleties en aigua freda junt amb les verdures indicades entre 20-45 minuts segons el tipus de lletia.
- Un cop cuites retirar el les d'herbes.

Sofregit

- Escaldar els tomàquets i treure'ls-hi la pell i les llavors. Picar la polpa
- Ofegar la cebada picada ben petita a foc baix en una cassola amb l'oli durant uns 10 minuts. Aquest recipient haurà de poder contenir després el sofregit més els sipions.
- Hi afegim l'all picat i ho deixem coure 2 minuts més.
- Incorporarem el tomàquet picat i ho deixem coure 15 minuts.
- Salpebrar.

Sipions

- Fem una picada amb l'all i el julivert. Reservar.
- Netejar els sipions. Els deixem escórrer i els eixuguem amb paper absorbent
- Posar una miqueta d'oli i sal en un plat.
- Hi passem els sipions perquè s'untin una mica.
- Posem una planxa al foc ben alt sense oli i quan estigui ben calenta hi tirem els sipions. Quan espeteguen i es desenganxen és que ja són cuits (**Atenció:** no gaire temps).
- Hi posem la picada d'all i julivert. Remenar.
- Incorporarem els sipions a la cassola del sofregit i fem volta i volta.