



El Peix al Plat és un projecte que sorgeix des de les inquietuds dels seus membres, professionals relacionats amb l'àmbit del mar, davant l'estat d'elevada explotació que pateixen els recursos marins i la manera que tenim com a consumidors d'escollir el peix que mengem.

Desenvolupem tallers de cuina i showcooking amanits amb la nostra passió pel mar amb la qual volem transmetre el coneixement d'espècies locals menys conegudes per donar un toc de sostenibilitat a la nostra taula.

Ens podeu trobar a:
www.elpeixalplat.com



UNA RECEPTE DE
EL PEIX AL PLAT

TALLARINES NEGRES

AMB SALSA DE SÈPIA

SOSpeix és una campanya que té per objectiu sensibilitzar i informar la ciutadania sobre l'amenaça que pesa sobre els mars i oceans, i promoure el consum responsable de peix i marisc com a eina per prevenir la sobrepesca i explotació dels mars.



WWW.SOSPEIX.ORG



SÈPIA

Són mol·luscs que viuen als fons marins poc profunds a prop d'alguers. S'alimenten de petits mol·luscs, crancs i peixos. Hi ha una gran diversitat de plats que contenen sèpia degut a la facilitat en cuinar-la i la versatilitat del seu sabor. La millor temporada de la sèpia és de juny a desembre. Nutricionalment és similar a la del calamar, però conté menys colesterol. Conté vitamines B3, B12 i D. També ens aporta minerals com el fòsfor, el potassi, magnesi, calci i ferro.

INGREDIENTS

300 grams de tallarines negres frescos.
250 grams de tomàquets tallats a daus.
1 sèpia mitjana (500 grams).
1/2 got de vi blanc.
Oli d'oliva verge extra.
2 dents d'all.
Julivert.

ELABORACIÓ

Posem l'oli d'oliva en una olla i daurem l'all. Afegim la sèpia neta i tallada a tires.

Daurem la sèpia a foc viu durant uns 2 minuts, a continuació afegim el mig got de vi blanc. Ho deixem evaporar uns minuts i ho tapem. Mantenim l'olla tapada uns 5 minuts més per tal que la sèpia quedi cuïta, a continuació destapem i deixem coure-ho 5 minuts més. El foc sempre el mantenim viu per evitar que la sèpia deixi anar tota l'aigua.

Afegim els tomàquets tallats a daus i els deixem 5 minuts fins que s'evapori el líquid. Afegim sal i pebre al gust, i el julivert. Apaguem el foc i tapem.

Mentrestant posem una olla amb aigua a bullir. Afegim sal i una mica d'oli. Quan l'aigua bulli afegim la pasta i la cuinem 2-3 minuts. Colem la pasta i l'afegim a l'olla on hem cuinat la salsa. Barregem la pasta amb la salsa.

Servir el plat calent ensalगत amb julivert per sobre la pasta.

