

## La Recepta de Escola Turisme Baix Penedès

### *Calamars farcits de mar i muntanya*

#### Ingredients: (per a 4 persones)

- 1 kg de calamars frescos
- 300 g de carn picada 50% ( porc i vedella )
- 2 dent d'all
- Julivert
- 1 ceba
- 400 g de tomàquets madurs
- ½ kg de fredolics
- 1 raig de brandy
- Oli d'oliva
- Farina
- ½ litre de fumet de peix

#### Elaboració:

- Primer de tot, netegeu els calamars i doneu-li la volta, amb les aletes i el cap reserveu per fer el farcit.  
Per preparar el farcit, poseu en una cassola 1 dl d'oli d'oliva i sofregiu l'all ben picat i quan estigui daurat ½ ceba tallada ben petita, deixeu enrossir i a continuació afegiu la carn picada i tot seguit els caps i les aletes, prèviament escaldades i tallades petites i finalment la meitat dels fredolics, prèviament saltejats salpebreu i, deixeu refredar una mica i farciu els calamars, tanqueu-los amb l'ajut d'un escuradents, passeu-los per farina i fregiu amb oli abundant.  
Per preparar la salsa, feu un sofregit amb la dent d'all, quan estigui daurat la ceba i finalment el tomàquet, el deixeu enrossir bé i poseu 2 cullerades de farina, remeneu durant 1 minut i afegiu el fumet de peix, un bon raig de brandy, rectifiqueu de sal i pebre e incorporeu els calamars farcits i la resta de fredolics, deixeu coure uns 25 minuts a foc lent i ja ho tindreu apunt.



Tel. 977 682938  
Av. Palfuriana, 104 (Alberg Sta. M<sup>a</sup> del Mar)  
43880 Coma-ruga - El Vendrell