Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Estofado de patatas con choco

Otra idea para ofrecer pescado a los más pequeños de la casa, en un plato "de cuchara" que suelen aceptar mejor. Es un guiso tradicional de regiones mediterráneas muy apetecible para los días de invierno.

El choco o sepia es un cefalópodo, como el calamar o el pulpo, bajo en grasa, con proteínas y minerales (calcio, sodio, hierro y yodo).

Si le añadimos guisantes completamos el plato porque, además de los hidratos de carbono de la patata, tendremos, proteína vegetal, fibra, antioxidantes, vitaminas (A, B, K), hierro, potasio....

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (para 4 personas):

- Choco: 1 choco grande o 2 medianos (unos 600-700 g)
- 4 patatas medianas (unos 750 g)
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento verde mediano, de los largos
- 3 dientes de ajo medianos
- 1 tomate grande o 2 medianos maduros
- 5 cucharadas colmadas de guisantes congelados (o naturales)
- 1 hoja de laurel seco
- Medio vaso de vino blanco (125 ml)
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 vasos de agua (500 ml)
- 1 cucharada pequeña rasa de sal gruesa

- Cúrcuma (o colorante alimenticio) la punta de un cuchillo

¿Cómo lo preparo?

Pela la cebolla y pícala muy fina. Lava y pica muy finos el pimiento y los tomates. Es mejor usar la piel del tomate, para aprovechar todas sus propiedades. Pela los dientes de ajo y pícalos.

Corta el choco limpio en trozos como de un dedo de largo y grueso.

En una olla pon el aceite a calentar a fuego medio-alto. Añade la cebolla, el pimiento y el ajo que has troceado. Añade también la sal. Deja al fuego hasta que la verdura esté bien blanda. Cuando esté listo el sofrito añade el tomate. Deja a fuego un poco más fuerte durante 10 minutos hasta que el tomate se sofría bien.

Luego añade el choco cortado a trozos y remueve durante un par de minutos. Después añade el vino blanco y remueve durante 1 minuto para que se evapore el alcohol.

Añade el agua y el laurel y la cúrcuma y deja a fuego medio durante 15 minutos.

Pela las patatas y córtalas en "chascas": Mete el cuchillo y empieza a cortar un trozo, pero antes de cortar el trozo del todo giramos el cuchillo hacia nosotros consiguiendo que se rompa la patata quedando de una forma más irregular. De esta manera soltará mejor el almidón y el caldito espesará mejor.

Pasados los 15 minutos añadimos las patatas y los guisantes. Dejamos al fuego hasta que estén bien tiernas (entre 15 y 30 minutos dependiendo del tipo de patata y del tamaño de los trozos). Tiene que quedar el caldo espesito

No se recomienda congelar este guiso una vez terminado. Si queremos guardar para otro día es mejor congelar el sofrito y el pescado ya cocinados, antes de ponerle las patatas y el día que lo vayamos a consumir se añade un poco de agua y las patatas hasta que estas se pongan blanditas.

**** Niños a partir de los 2 años.*** ***(Este tipo de pescado no se deshace bien en la boca y hay que hacer trocitos pequeños para evitar atragantamientos entre los 2 y 4 años).***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:
Decálogo de la alimentación
Decálogo de la alimentación (podcast)