

# Estofado de sepia "lo que admita"

## Ingredientes

- Unos puerros hermosos. ¿Te encantan los puerros? Ponle más, el plato lo admite
- Un par de pimientos, uno verde y uno rojo
- Una sepia grande, porque si no hay sepia el plato no tiene gracia
- Ajo a gusto del consumidor, lo que admita
- Un buen puñado de patatas, las que admita
- Un chorro de salsa de tomate casera
- Unos cuantos guisantes
- Caldo suave de ave (agua si no tenemos caldo)
- Sal, aceite i un poquito de pimentón dulce

"Lo que admita" es la expresión mágica de mi abuela María para cuantificar la cantidad de leche que debía añadir a la salsa bechamel de sus siderales croquetas. Croquetas tan siderales, no me cabe ninguna duda, como las de tu abuela, estimado lector. Las croquetas son el paradigma de la cocina de las abuelas, o sea, de la mejor cocina posible. Así que en **mi particular léxico del fogón**, y trascendiendo el tema de la cantidad de harina, ha quedado ya tatuada a fuego la expresión **"cocina de lo que admita"**. Aquella forma de **cocina aparentemente intuitiva** que alimenta estómagos, familias y corazones con elementos humildes y resultados espectaculares. Una cocina que en realidad nace, no de la intuición, sino de la experiencia y la práctica, como una especie de pilotos *low cost* muy entregados a la causa, que acaban siendo ases del aire a copia de acumular horas de vuelo. En cada familia podríamos encontrar ejemplos de esta cocina de lo que admita, por supuesto. Y me divierte a menudo comentar con mis colegas de pasión culinaria cómo y cuando fueron sus primeros recuerdos de **recetas de cantidades**

**"admitativas"**. No hablo de la cocina casera general, sino de esas recetas familiares que no viven cuantificadas de forma exacta. Esas recetas con zona nebulosa, lógica difusa y que además siempre salen porque están invariablemente ligadas a tus seres queridos. Hoy quiero compartir con vosotros **mi primera receta de esta categoría** que en el fondo es una clasificación también emocional. Una receta en la que nunca repito cantidades. Sería imposible porque nunca he pesado ni medido los ingredientes. Excepto quizá la sepia porque se compra a peso. Por lo demás, lo que admita. Éste es el primer plato que recuerdo que preparé por mí mismo y que iba más allá de hervir espagueti para mezclarlo con salsa de tomate. Tenía catorce años, aunque quién sabe si mi memoria me traiciona, no sería la primera vez claro. Yo lo recuerdo así. Explorando, tanteando, deseando que el resultado me trajera la felicidad. Mira que hace años y sin embargo la emoción del momento la sigo sintiendo muy cercana. Las horas de vuelo me podrían permitir cocinar este plato con el piloto automático, por inercia. Sin embargo yo no me lo permito. Ni de coña. Me gusta rendirme un homenaje un par de veces al año, preparando **mi estofado de sepia** con dedicada fruición. A menudo cuando lo cocino intento estar solo en la cocina, recordando la cazuela de barro en la vieja Corberó de gas ciudad. Cortando, pelando, cociendo sin medir cantidades exactas. Sinceramente, disfruto como un condenado.

### **RECETA: ESTOFADO DE SEPIA "LO QUE ADMITA" by Òscar Gómez**

**PREPARACIÓN:** - Comenzamos cortando el **puerro** y pochándolo suavemente con un chorro de aceite de oliva. Con cuidado, porque el puerro tiene muy poca agua en comparación, por ejemplo, con la cebolla y enseguida podríamos pasarnos y añadir matices tostados al sabor final. Si te gusta adelante, yo desde luego no es lo que busco en este caso.



- Añadimos los **pimientos** cortados en lo que se llama [\*brunoise\*](#) (o a daditos, que también vale). Seguimos pochando poco a poco hasta que tenemos las verduras cocinadas. Si queremos acelerar el proceso podemos añadir un poco de sal que ayudará a reducir un poco el tiempo de cocción. El **ajo picadito** pequeño al final para asegurar que no se queme y ya tenemos la base vegetal lista y preparada.



- Añadiremos la **sepia** limpia y cortada en trozos medianos. Hay que tener en cuenta que si los trozos son pequeños quedarán minúsculos ya que durante la cocción reducirán su tamaño. - Salteamos la sepia durante un par de minutos porque si nos pasamos se endurecerá y costará mucho que sus fibras vuelvan a tener una textura elástica.



- Añadimos en este momento el **pimentón** (a gusto, lo que admita) y unas cucharadas de **salsa de tomate** a ser posible casera.



- Es el momento de añadir las **patatas** peladas y cortadas junto con el **caldo** para la cocción. Yo aquí rectifico de sal y pimienta y le doy fuego medio.



- Finalmente, cuando las patatas ya están cocidas y la sepia bien blanda y sedosa es el momento de añadir un puñado de **guisantes** que se acaban de cocer con el calor acumulado en la cazuela. A estas alturas y con mi reiteración no creo que nadie me pregunte la cantidad de guisantes que hemos de añadir... ¿No?

Texto y fotos de **Òscar Gómez**, *blogger* en [decuina.net](http://decuina.net)