

Será por recetas



Sepia a la plancha

Pescados, Recetas fáciles

 4 Personas

 40 Minutos

 Fácil

 Enviada el 17/10/2012

Ingredientes

- 6 sepias medianas
- 3 dientes de ajo
- 1 ramito de perejil
- 1 limón
- Aceite
- Sal

Elaboración

Limpiar las sepias, desechando los desperdicios, arrancando el "pico" que se encuentra entre sus patas y lavarlas bien.

Secar con un paño y meter las patas dentro de las respectivas bolsas.

Hacer un majado con los ajos, el perejil, 2 cucharadas de aceite y una pizca de sal.

Poner las sepias sobre una plancha caliente y rociar con algo de aceite.

Cuando estén hechas por un lado, darles la vuelta y cubrir entonces con el majado.

Tardarán sobre 20 minutos, entre los 2 lados (10 minutos por cada lado). Al final rociar con limón y servir.



Autor receta de Sepia a la plancha

Vicente Martí

 54 Recetas publicadas

 Valoración 4/5

 Miembro desde 29/02/2012