

SEPIA A LA PLANCHA

1 raciones

10 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía

187 kcal

Grasas

6 g

Fibra

g

Proteínas

32 g

Carbohidratos

2 g

Sal

2.3 g

Ingredientes

- 200 g de sepia
- 5 g de aceite de oliva
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Limpiar la sepia retirando la piel, las vísceras y la pluma interior.
- 2** Lavar la sepia bajo agua fría y secarla con papel de cocina.
- 3** Realizar unos cortes superficiales en la superficie para que no se encoja.
- 4** Calentar una plancha o sartén amplia.
- 5** Añadir aceite de oliva y repartirlo por la superficie.
- 6** Colocar la sepia cuando la plancha esté bien caliente.
- 7** Cocinar la sepia por un lado hasta que esté dorada.
- 8** Dar la vuelta y cocinar por el otro lado hasta que esté tierna.
- 9** Añadir sal al final de la cocción.
- 10** Retirar del fuego y servir caliente.

Consejos

- Seca muy bien la sepia antes de cocinarla para evitar que suelte demasiada agua.
- Cocina a fuego alto y en tandas si es necesario para que se dore en lugar de cocerse.
- Marca primero el interior y termina con la piel hacia abajo para un mejor acabado.
- Añade el ajo picado casi al final para que no se queme.
- Si usas sepia congelada, descongélala completamente y elimina el exceso de humedad antes de ponerla en la plancha.