

CHIPIRONES A LA PLANCHA

 4 porciones

INGREDIENTES

- 1000 gramos de chipirón
- 4 dientes de ajo, crudo [16 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 3 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen [15 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar los chipirones: Lo primero que tenemos que hacer es limpiar los chipirones. En este vídeo lo explican muy bien, lo único que no haremos es abrirlos al final porque los vamos a usar enteros. También vamos a hacer un corte de cada lado, sin llegar a cortar la carne del todo, para que no se «abomben» cuando los cocinamos. Pero vamos a ver cómo limpiar chipirones paso a paso: Tiramos de los tentáculos con cuidado, introduciendo un dedo dentro del chipirón, para poder retirar también con un solo movimiento todos los interiores. Abrimos los tentáculos y tiramos de la boca para retirarla. Luego haciendo presión con dos dedos en la zona en donde se unen los interiores a los tentáculos, con la otra mano tiramos de los tentáculos para separarlos. También cortamos las aletas. Retiramos la pluma, que es la piel transparente que queda en el interior del chipirón. Damos vuelta el chipirón, como si fuera un calcetín, para limpiarlo por dentro de cualquier resto de arena. Si son pequeños podemos solo meter un dedo dentro para limpiarlos, sin darlos vuelta. Secamos con papel absorbente para eliminar el exceso de agua. Con un cuchillo hacemos un corte de cada lado del chipirón, sin llegar a cortar del todo la carne, para que no se abomben durante la cocción.
- 2º 1 kg de chipirones 4 dientes de ajo un buen manojo de perejil fresco el zumo de medio limón 2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra sal gorda
- 3º Preparamos el aliño con ajo y perejil En un mortero machacamos el perejil y el ajo con unos granos de sal gorda, y añadimos el aceite y el zumo de limón. Si no tenéis mortero podéis picarlo todo bien fino y usar sal fina en vez de sal gorda.
- 4º Cocinamos los chipirones a la plancha Calentamos bien la plancha (si no tenéis podéis usar una sartén antiadherente) rociada con unas gotas apenas de aceite, solo para que los chipirones no se peguen. Cuando esté bien caliente, doramos los chipirones (también los tentáculos) 2 minutos por lado, no más.
- 5º Aliñamos los chipirones y servimos Condimentamos con una pizca de sal, aliñamos con el majado de ajo y perejil y servimos inmediatamente. Para que la presentación sea más bonita, podemos colocar de nuevo los tentáculos en su sitio.
- 6º Trucos para hacer chipirones a la plancha perfectos Es importante secar bien los chipirones después de lavarlos con papel absorbente, porque de lo contrario largarán agua durante la cocción y se cocerán en vez de freírse. Usa chipirones frescos, de buena calidad. Para que los chipirones no se abomben tenemos que hacerles un corte poco profundo de cada lado. No pongas sal a los chipirones antes de cocinarlos para que no larguen agua durante la cocción. Una vez cocidos condimenta con una pizca de sal, sin exagerar porque el aliño también es salado. Calienta muy bien la plancha y mantén el fuego fuerte, para que los chipirones no se peguen puedes untar la plancha con un poco de aceite usando papel absorbente.
- 7º Receta extraída de [pequerecetas.com](https://www.pequerecetas.com)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (258 g)	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	243 kcal	12 %
PROTEÍNA	78 g	202 g	404 %
H. CARBONO	4 g	10 g	4 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	17 g	43 g	61 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	113 mg	293 mg	12 %