



SEPIA AL HORNO CON CEBOLLA Y PATATAS ASADAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de sepia, cruda [190 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1/2 vaso de vino blanco, 11° [50 g]
- 1 Pizca de sal
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- perejil
- 1 ajo o ajo en polvo
- Pimienta molida
- Tomillo
- Zumo de limón
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la cebolla a rodajas y distribuirla en la bandeja de horno.
- 2º Cortar las patatas a rodajas de medio centímetro y ponerlas sobre la cama de cebolla.
- 3º Añadir el vino blanco y el agua
- 4º Espolvorear sobre ellas un poco de sal y todas nuestras especias: pimentón dulce, perejil, ajo en polvo, pimienta y tomillo. Regar con aceite de oliva virgen.
- 5º Colocar sobre las patatas la sepia salpimentada y cortada a trozos más o menos iguales.
- 6º Regar con el zumo de medio limón [escurrido a mano].
- 7º Hornear en horno precalentado a 200° entre 30 y 40 minutos, dependiendo del grosor de la patata.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [444 g]	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	370 kcal	18 %
PROTEÍNA	7 g	32 g	64 %
H. CARBONO	8 g	34 g	13 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	2 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	139 mg	615 mg	26 %