

SEPIA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL

15 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 3 dientes de ajo, crudo [12 g]
- 200 gramos de sepia, cruda
- 1 gramo de pimienta, negra
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Escurrir y limpiar la sepia y cortar en trozos pequeños. Marcar la sepia en la sartén a fuego fuerte con un poco de aceite de oliva hasta que veamos que cambia de color.
- 2º En un cuenco ponemos el ajo y el perejil picados finamente, un poco de pimienta recién molida y un chorreón de aceite de oliva virgen extra, lo mezclamos todo bien con un tenedor y reservamos. También podemos machacarlo todo con un mortero.
- 3º Ponemos la plancha o la sartén y dejamos que se caliente mucho; añadimos la sepia, dejamos cocinar un poco y cuando notemos que comienza a cambiar de color vertemos por encima el aliño de ajo y perejil, salteamos y en cuanto esté dorada la sepia, así como los ajos, servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [225 g]	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	256 kcal	13 %
PROTEÍNA	16 g	36 g	72 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	5 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	340 mg	764 mg	32 %