

SÈPIA A LA PLANXA

Ingredients per a 4 persones (300 calories per ració)

4 sèpies d'uns 300 gr cada una, netes i sense la tinta i la salsa

Oli d'oliva, sal i all i julivert picats

La sepia té dues cocions per tal de que no ens quedi dura: un màxim de 5 minuts si la fem a la planxa i un mínim de 30 minuts quan la cuinem en salsa i a la cassola. En aquest cas la farem només 5 minuts.

Amb unes tisores feu un parell de traus al cos de la sèpia per tal de que ens quedi ben plana a sobre de la planxa.

A la planxa, amb una mica d'oli i ben calenta, hi fem la sèpia dos minuts ; li donem la volta i adjuntem l'all i julivert, dos o tres minuts més i ho retirem de la planxa. A l'últim moment salem i amanim amb una mica més d'oli verge cru.



Ingredients



Foto 1



Sèpia a la planxa