



SEPIA A LA PLANCHA

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 15 min 5 min

Ingredientes

Sepias: según cantidad necesaria
Dientes de ajo: 3
Limón: ½
Sal
Perejil picado
Aceite de oliva



Preparación

1. En primer lugar, se lava muy bien la sepia y es conveniente secarla lo mejor posible, ya que así evitaremos, de una parte, poder manejarla mejor y de otra que no nos salte demasiado al ponerla en la plancha.
2. Seguidamente la ponemos sobre una tabla para poder cortarla en cuadraditos que no sean demasiado grandes y les haremos unos pequeños cortes a lo largo y luego en sentido contrario para que nos sea más fácil su preparación.
3. Una vez que se tiene todo dispuesto, calentamos convenientemente la plancha y con unas gotas de aceite se coloca la sepia, se pone con punto de sal y no se deja más de 2 minutos por cada cara.
4. Para terminar, disponemos la sepia en una fuente y en una sartén se doran los ajos bien picaditos, añadimos el perejil muy picado y el jugo del ½ limón, se rocía este preparado y listo para degustar.

Notas

- *El tiempo de exposición en la plancha no debe ser excesivo, ya que la sepia si se hace demasiado, su carne quede demasiado dura.*

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Sepia a la plancha	Pescados y Mariscos	01	01-01-2026	

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.