



SEPIA AL AJILLO

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 15 min 8 min

Ingredientes

Sepia: 2 medianas
Ajo: 4 dientes
Perejil: 1 puñado
Limón: ½ pieza
Aceite de oliva extra virgen: 4 cucharadas
Sal al gusto



Preparación

1. Limpiar bien la sepia y secar bien con un papel absorbente.
2. Marcar la sepia sobre una tabla en cuadraditos que no sean demasiado grandes haciendo unos pequeños cortes a lo largo y luego en sentido contrario para que sea más fácil su preparación.
3. En una sartén con un chorrito de aceite agregar la sepia y dejar que se vaya cocinando. Cuando empiece a soltar agua sacarla sepia y escurrir en un papel absorbente.
4. Picar los ajos y el perejil fresco, muy finos. Reservar.
5. En otra sartén limpia a fuego fuerte, poner un chorro de aceite de oliva y reincorporar la sepia. Ahora se dorará muy bien. No se debe dejar más de 2 minutos por cada cara para que no se endurezca.
6. Para terminar, disponer la sepia en una fuente.
7. En una sartén dorarlos ajos bien picaditos, añadir el perejil muy picado y el jugo del ½ limón.
8. Rociar con este preparado la sepia y rectificar de sal y servir.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Sepia al ajillo	Pescados y Mariscos	01	21-12-2024	

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.