

SEPIA MARINADA EN CILANTRO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 4 unidades de sepia
- 2 dientes de ajo
- 1 unidad de limón
- 40 g de aceite de oliva
- cilantro
- comino
- sal

LA PREPARACIÓN

- Ralla el limón y exprime su zumo.
 Reserva. Pela los ajos y
 machácalos en un mortero con
 granos de sal, el comino
 previamente tostado, el cilantro y la
 ralladura de limón. Rehoga y deja
 las sepias con esta marinada
 durante un par de horas, tapadas y
 en la nevera.
- Templa una sartén con aceite.
 Cuando esté caliente, dora por ambos lados las sepias,
 aplastándolas con una espátula para que se peguen bien a la sartén.
- Dales la vuelta, rocíalas con el zumo de limón y retíralas del fuego.
- Sirve enseguida.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 1.4 g

Kcal

141

Grasas 10.6 g

Proteinas

9.7 g