



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.
- Templar 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.
- Dale la vuelta, rocíalas con el zumo de limón y retíralas del fuego.
- Sirve enseguida.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 1.4 g	Grasas 10.6 g
Kcal 141	Proteínas 9.7 g