Sepia: poco picante o "alla diabla"

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Moria

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Tradicional
Coste: Económico

El truco de esta receta:
CUIDADO con pasarse de picante y de tostada la cebolla.

Descripción:

Es sepia a la plancha, con cebolla y un par de vueltas de cabeza. Son ingredientes y por tanto una receta de cocina mediterránea por el cetáceo, el pimentón dulce, etc... Las cayenas que se mencionan son opcionales: si se ponen, saldréis con la boca ardiendo, básicamente pero hay quien adora el picante.

Ingredientes para 3 personas :

- Sepia limpia, cantidad y tamaño al gustp
- Tres cucharadas de aceite de oliva virgen
- Una cebolla
- Pimentón dulce
- Sal, pimienta negra, cayenas (opcional), perejil picado.

Preparación:

Paso 1

- Troceamos las sepias ya limpias en caso de querer y reservamos. - Ponemos a calentar las cucharadas de aceite en la sartén y seguidamente, añadimos una o dos cucharaditas de pimentón dulce al aceite, no más. - Mientras, pelamos y picamos (cuanto más, mejor) la cebolla que incorporamos inmediatamente. - Ponemos OPCIONALMENTE la cayena, para que de vueltas con el sofrito. - Incorporamos la sepia troceada, tapamos unos 3 minutos, quitamos la cayena, removemos y seguimos tapando y dejando que se haga hasta que esté a nuestro gusto. - Sazonamos, servimos, y ponemos el perejil picado (mejor si es a mano). ¡A comer!