

# Sepia a la plancha por Mireia Nogue

Publicada por:

[imprimir](#)

- 25 '
- 25 '
- 4



## Modo express

Receta para dos personas:

1. Pasamos la sepia por agua fría y la secamos bien: cortamos las patas y desechamos la cabeza, le sacamos las alas laterales.
2. Quitamos la piel que tiene la sepia por encima, por debajo y la de las patas. Hay que tener paciencia, porque a veces cuesta sacarla. Volvemos a secar bien la sepia.
3. Ponemos el aceite en la cubeta Chef Plus Induction y los ajos troceados.
4. Programamos el menú plancha 15 minutos a 180º. - Cuando los ajos estén dorados, añadimos la sepia y removemos de vez en cuando.
5. Cuando la sepia esté doradita, cancelamos el programa (dependiendo de lo grandes que sean los trozos y de como nos guste, puede tardar más o menos rato), la espolvoreamos con el perejil y la servimos.

Si se desea, se le puede echar gotas de limón por encima. La sepia a la plancha puede acompañarse de una ensalada o de patatas fritas, por ejemplo.