Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Sepia encebollada

1h · 4 raciones · 291 kcal

Ingredientes

SEPIA ENCEBOLLADA

- **3** sepias medianas
- **1**-2 tomate maduro
- **6** cebollas medianas
- Pimentón
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**34 g**
Grasas	**5,9 g**
Hidratos	**26 g**
Fibra	**5,2 g**

Elaboración

1. Picar el tomate y las cebollas.
2. Trocear las sepias ya limpias y añadirlas a la cazuela de barro con un poco de aceite, a fuego lento.
3. Cuando adquieran color, añadir primero el tomate y los piñones, y rehogar todo sin dejar de remover con una cuchara de madera.
4. Añadir luego el pimentón y la cebolla, salpimentar al gusto y agregar también un toque de canela (el secreto mejor guardado). Tapar la cazuela y dejar cocer siempre a fuego muy lento durante aproximadamente una hora.
5. Remover de vez en cuando para que no se pegue, y mantener la cazuela tapada.
6. Cuando la sepia esté tierna, apagar el fuego y dejar reposar destapado unos minutos antes de servir.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion