SIPIA CON VERDURAS

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

Creador: rosa marcos rom



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

Descripción:

Quien no ve comer afuera con la familia y esos días que hace tiempo que no comes una sipia con verduras y la pides tierna, las verduras bien echas , tiernas en fin buenísimas así que les doy la receta

Ingredientes para 1 persona :

- 2 sipia blanca
- 1 zanahorias
- 1 judia verde
- 1 Tomate cherry
- 1 pimiento rojo
- 1 1 calabacín pequeño
- sal,aceite,ajo,perejil
- - 1/2 limón

Preparación:

Paso 1

lo primero que hacemos en limpiar las sipias y las dejamos escurriendo ,cortamos y limpiamos las verduras y empezamos ha poner e una sartén las verduras y las vamos haciendo primero el pimiento con la zanahoria y las judías, el calabacín cortado y el tomate lo hacemos durante 15 minutos, y reservamos aparte hacemos las sipias a la plancha que las hemos puesto sal con ajo y perejil, y aceite de oliva una vez hecha le añadimos las verduras y acompañamos con limón a gusto