

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 buenisimas 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 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