

Sepia: poco picante o "alla diabla"



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Moria **Recetizador:** laly



**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!*