

Tallarines de Sepia en Ensalada



Ingredientes

200 gr de sepia semicongelada

4 dientes de ajo

25 gr de aceite de oliva

2 pellizcos de sal

1 pellizco de guindilla molida

15 gr de vinagre

1 bolsa de lechuga variada(150 gr aprox)

Perejil picado (opcional)

Pimienta recién molida

Personas: 2 pax

Tiempo total: 12 min

Preparación: 2 min

Cocinado: 10 min

Dificultad: baja

Preparación

Corte la sepia semicongelada en tiras finas de 2-3mm y reserve.

Ponga en una sartén los ajos picados y el aceite y sofría 5 minutos a baja temperatura.

Añada los tallarines de sepia bien escurridos, la sal, la guindilla molida y sofría 5 minutos a máxima temperatura.

Mientras tanto ponga las hojas de lechuga en una fuente y reserve.

Incorpore el vinagre y vierta el aliño sobre la ensalada. Mezcle, espolvoree con el perejil picado o la pimienta y sirva.

Tallarines de Sepia en Ensalada(thermomix)



Ingredientes

200 gr de sepia semicongelada

4 dientes de ajo

25 gr de aceite de oliva

2 pellizcos de sal

1 pellizco de guindilla molida

15 gr de vinagre

1 bolsa de lechuga variada(150 gr aprox)

Perejil picado (opcional)

Pimienta recién molida

Personas: 2 pax

Tiempo total: 12 min

Preparación: 2 min

Cocinado: 10 min

Dificultad: baja

Preparación

Corte la sepia semicongelada en tiras finas de 2-3mm y reserve.

Ponga en el vaso los ajos y el aceite y pique 3 seg/vel7. Sofría 5 minutos/120º/giro inverso/vel cuchara.

Añada los tallarines de sepia bien escurridos, la sal, la guindilla molida y programe 5 min/120º/giro inverso/vel cuchara.

Mientras tanto ponga las hojas de lechuga en una fuente y reserve.

Incorpore el vinagre y vierta el aliño sobre la ensalada. Mezcle, espolvoree con el perejil picado o la pimienta y sirva.