

Huevas de sepia al ajillo.



Huevas de sepia al ajillo

Un verdadero manjar las huevas de sepia, choco o jibia. Su sabor es suave y tienen una textura muy fina y agradable. Las podemos encontrar frescas en las pescaderías casi durante todo el año y no tienen un precio elevado. Por el Levante son muy fáciles de encontrar. Eso si asegurarnos que son del día , ya que su jugosidad y fina textura se pierden.

Como todas las huevas de los pescados , son excelentes para el colesterol y dentro de las propiedades principales de las huevas podemos destacar que son ricas en fósforo , vitaminas

del grupo B12 y E.

Como más se cocinan y para mi gusto personal , están mas deliciosas, es a la plancha y con picadillo de ajo, aceite y perejil.

Vamos a preparar una ración, a la que no pondremos sal hasta probarlas .

INGREDIENTES:

- 6 huevas de sepia.
- aceite de oliva virgen extra.
- 1 ajo.
- Perejil fresco .
- sal opcional , probar antes porque veces no necesitan.



Huevas de sepia al ajillo

PREPARACIÓN :

Es tan fácil que no requiere ni enumerar los pasos. Lo primero que vamos a preparar es el picadillo de ajo, aceite y perejil . Yo utlizo mortero y es picar el ajo, cortar perejil y machacar. Después añadir aceite de oliva virgen extra .

Limpiamos las huevas, retirando los hilillos. Secamos con papel de cocina.

En una plancha muy caliente , ponemos un poco de aceite de oliva virgen extra y cuando esté caliente, añadimos las huevas . Marcar 2 – 3 minutos por cada lado y aplastar con

ayuda de una paleta de cocina, para que se hagan por dentro. Es importante no pasarse de plancha, porque se resecan.



Huevas de sepia al ajillo



Se emplatan , se añade el picadillo y listas. Por mi tierra se acompañan con mayonesa o all i olí.



Huevas de sepia al ajillo