



Sepia a la plancha con verduras

Ingredientes - Para 1 persona(s)

- Para la plancha
 - 1 Ud. de *Sepia*
 - 1 Ud. de *Tomate*
 - 1/4 Ud. de *Berenjena*
 - 2 Ud. de *Espárrago, verde*
- Para el aliño
 - *Ajo*
 - *Perejil, fresco*
 - *Aceite de oliva*

Preparación

Paso 1 - Preparar el aliño

Cortamos el ajo y el perejil a trocitos pequeños y los ponemos en un cuenco con aceite de oliva.

Paso 2 - Preparar los ingredientes

Cortamos el tomate por la mitad, los espárragos los podéis cortar por la mitad o dejarlos enteros y hacemos rodajas de berenjena no muy finas. Limpiamos la sepia y le hacemos unos cortes en forma de cuadrícula en la parte superior.

Paso 3 - A la plancha

Cuando la plancha este caliente añadimos la sepia y las verduras. Cuando le demos la vuelta a los alimentos le añadimos por encima el aliño de aceite con ajo y perejil que hemos preparado antes. Cuando ya este todo echo lo retiramos y lo servimos rápido.