



ALBÓNDEGAS DE SEPIA

PRIMA MENSA

INGREDIENTES

- 600 gr de sepia limpa
- 60 gr de pan duro ou pan relado
- 1 ovo
- 3 culleradas de perexil
- 1 belisco de sal e outro de pementa
- 1/2 cunca de aceite
- 1 limón

NIVEL DE DIFICULTADE

Doado

TEMPO DE ELABORACIÓN

- Preparación: 15 minutos
- Elaboración: 15 minutos

CONSELLOS

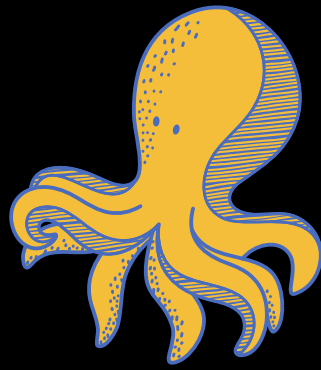
Podes engadir casca de limón relada ou albáfega á mestura para darlle un sabor máis fresco.



PREPARACIÓN

1. Corta a sepia en anacos e cocíña a á prancha un par de minutos.
2. Mestura a sepia co ovo batido, o pan, o perexil, sal e pementa. Pasa polo batedor.
3. Forma albóndegas coa mestura.
4. Frite as albóndegas en abundante aceite ata que se douren.
5. Serve as albóndegas nunha bandexa con ensalada e espreme o zume do limón sobre elas.

QUE CURIOSO!



Os produtos do mar formaron parte da alimentación romana desde moi cedo e axudaban a aumentar a achega diaria de proteínas animais a unha dieta máis ben vexetariana. Nos receiptarios antigos que se conservan abundan receitas con peixes, mariscos, luras ou sepias e deles extraemos o prato de hoxe, adaptándoo ao gusto actual. Aínda que na antigüidade o peixe se consumía preferentemente fresco, era común facer salgaduras. A partir do Imperio popularizouse a moda da piscicultura entre os romanos ricos para ter especies máis valoradas. Este costume acabou estendendo ás cidades romanas e Séneca comenta que se chegaban a crear recipientes de vidro para ter peixes vivos dentro das casas. O filósofo afirmaba que nalgúns banquetes se presentaban mesmo acuarios con salmonetes para que os invitados elixisen no momento o peixe que ían comer.

A TÚA RECEITA

É hora de converterse en arqueochefts creativos! Inspirádevos na receita orixinal para inventar unha nova: que ingredientes engadiriades? cales eliminariades? create a vosa receita!



NOME DO PRATO ORIXINAL:

NOME DA TÚA RECEITA:

INGREDIENTES

**TEMPO DE
PREPARACIÓN
E DIFICULTADE**

PREPARACIÓN