ALBÓNDIGAS DE SEPIA

PRIMA MENSA

MUSEO UNIVERSITARIO A DOMUS DO MITREO

INGREDIENTES

- 600 gr de sepia limpia
- 60 gr de miga de pan o pan rallado
- 1 huevo
- 3 cucharadas de perejil
- 1 pellizco de sal y otro de pimienta
- 1/2 taza de aceite
- 1 limón

NIVEL DE DIFICULTAD

Fácil

TIEMPO DE ELABORACIÓN

- Preparación: 15 minutos
- Elaboración: 15 minutos

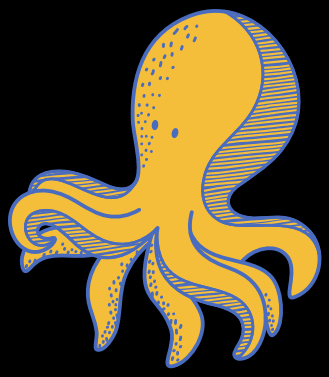
CONSEJOS

Puedes añadir piel de limón rallada o albahaca a la mezcla para darle un sabor más fresco.

PREPARACIÓN

1. Corta la sepia en trozos y cocínala a la plancha un par de minutos.
2. Mezcla la sepia con el huevo batido, el pan, el perejil, sal y pimienta. Pasa por la batidora.
3. Forma albóndigas con la mezcla.
4. Fríe las albóndigas en abundante aceite hasta que se doren.
5. Sirve las albóndigas en una bandeja con ensalada y rocíalas con zumo de limón.

¡QUÉ CURIOSO!



Los productos del mar formaron parte de la alimentación romana desde muy temprano y ayudaban a aumentar el aporte diario de proteínas animales a una dieta más bien vegetariana. En los recetarios antiguos que se conservan abundan recetas con pescados, mariscos, calamares o sepias y de ellos hemos extraído el plato de hoy, adaptándolo al gusto contemporáneo.

Aunque en la antigüedad el pescado se consumía preferentemente fresco, era común hacer salazones. A partir del Imperio se popularizó la moda de la piscicultura entre los romanos pudientes para disponer de las especies más valoradas. Esta costumbre se acabó extendiendo a las ciudades romanas y Séneca comenta que se llegaban a crear recipientes de vidrio para tener peces vivos dentro de las casas. El filósofo afirmaba que en algunos banquetes se presentaban incluso peceras con salmonetes para que los invitados eligiesen el que se iban a comer.

TU RECETA

Es hora de convertirse en arqueochefs creativos. Inspiraos en la receta original para inventar una nueva: ¿qué ingredientes añadiríais? ¿cuáles eliminaríais? ¡cread vuestra receta!

MUSEO UNIVERSITARIO A DOMUS DO MITREO

NOMBRE DEL PLATO ORIGINAL:

NOMBRE DE TU RECETA:

INGREDIENTES

TIEMPO DE PREPARACIÓN Y DIFICULTAD

PREPARACIÓN