

Elaborada por :	jose castillo		Fecha:				
Nombre del platillo:	Sepia con ceps y alubias						
Tipo de Cocina:				Clasificación:		Legumbres	
Tipo de Receta:	Std	Com		Unidad de la Receta:			
			[[]]	Pociones:			



	Conceptos	Cantidad/Unidad			
Clave	Ingredientes	Peso Neto	Peso Bruto	Unidad	
1	Alubias	100,000		gr.	
2	Sepia	100,000		gr.	
3	Ceps	30,000		gr.	
4	Sofrito ajo, cebolla, p.verde, alcachofa,tomate.	70,000		gr.	
5	Vino blanco	c/s			
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Pre-Procedimiento	
Fileteamos 2 o 3 ceps y los ponemos a saltear ligeramente y los añadimos a las	
alubias con la cebolla previamente cortada en juliana y confitada en aceite.	
Hacemos un sofrito de ajo,cebolla, p. verde, alcachofa y tomate. Lo ponemos	
al fuego y añadimos un chorro de vino blanco.	
Marcamos la sepia con rombos y lo que sobre lo cortamos en juliana para	
enharinar y freir. Ponemos el sofrito con las alubias y la cebolla. Hacemos la	
sepia a la plancha. Emplatamos como en la foto y decoramos con unos ceps	
salteados y la juliana de sepia frita.	

Procedimiento