

## Chipirons planxa gainean



### Ingrédients pour 4 personnes:

800 g Chipirons vidés et lavés (petits calamars).  
2 gousses d'Ail.  
1 bouquet de Persil.  
1 jus de 1/2 Citron BIO  
4 tranches de Pain.  
4 cuil. à soupe de Chapelure.  
4 cuil. à soupe d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.  
Sel.  
Poivre.

### Préparation:

- Mixer le persil effeuillé et l'ail épluchée avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, ajouter la chapelure et mélanger.
- Verser la persillade dans un bol, ajouter les chipirons, saler, poivrer, et mélanger pour bien les enrober.
- Déposer les chipirons sur la plancha bien chaude et huilée, et les faire dorer 5 min.
- Servir aussitôt, arrosés de jus de citron et accompagnés de pain grillé.