Seppie in umido

Stampa ricetta

Seppie in umido

Le seppie in umido sono un piatto tipico tricolore, facile da preparare e altrettanto veloce da gustare!
Si possono assaggiare così come le si serve, più brodose o con un sughetto più denso, magari accompagnato o servito su un crostone di pane grigliato.
PS. Le seppie più pregiate, sono quelle giovani, sicuramente più tenere e digeribili!

Preparazione	20 min
Cottura	40 min
Tempo totale	1 h

Portata: Secondi
Cucina: Italiana, Mediterranea
Keyword: pesce, secondi
Difficoltà: media
Porzioni: 4 persone

Ingredienti

- 1 kg seppie
- 500 g salsa di pomodoro
- 1 cipolla bianca
- 1 spicchio aglio
- 1 ciuffo prezzemolo
- q.b. vino bianco secco
- q.b. acqua calda
- q.b. olio di oliva etra vergine
- q.b. sale
- q.b. pepe
- 140 g piselli

Istruzioni

1. Eviscerare le seppie, sciacquarle sotto l’acqua corrente e tagliatele strisce larghe
2. Tritare finemente aglio, cipolla e prezzemolo
3. Scaldare l'olio e far appassire il trito
4. Aggiungere le seppie lasciandole insaporire per circa un mino. Aggiungere il vino, sfumare e far evaporare
5. Unire la salsa di pomodoro diluita con un po' di acqua calda
6. Aggiungere sale e pepe q.b.
7. Portare a bollore, coprire il tegame e lasciar cuocere per circa 25/30' circa, lasciando che la seppia si ammorbidisca e mescolando di tanto in tanto
8. È possibile aggiungere i fagioli oppure i piselli durante la cottura per ottenere un contorno buonissimo e gustoso
9. Impiattare le seppie con il sugo e servire

Note

Consiglio: se i piselli o i fagioli sono in scatola aggiungeteli 10/15 minuti prima di terminare la cottura, se invece sono un po' più duretti aggiungere assieme al pomodoro subito dopo il soffritto

Read More