

ZUPPE E MINESTRE

Brodetto di seppie

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Un **brodetto di seppie** semplice e veloce è uno di quei pochi piatti che sono molto saporiti anche se tanto facili da realizzare. La seppia ha infatti bisogno di una cottura breve per non diventare dura. Un buon secondo da preparare all'ultimo momento, magari mentre si tosta il pane! Provate questa ricetta che troverà il consenso anche dei palati più esigenti! Le seppie inoltre hanno pochissime calorie ed è per questo che è un piatto perfetto anche per chi deve stare un po' attento senza però rinunciare troppo al gusto. Se questo ingrediente, principe dei nostri mari vi piace in maniera particolare vi proponiamo di realizzare anche la **burrida** di seppie: eccezionale!

INGREDIENTI

SEPIE 500 gr
PASSATA DI POMODORO 150 gr
VINO ROSSO ½ bicchieri
CIPOLLE piccola - 1
CONCENTRATO DI POMODORO 25 gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
PREZZEMOLO tritato -
SALE
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE
BRODO DI PESCE 500 ml
PANE abbrustolito per servire -

PREPARAZIONE

1 Per realizzare un buon brodetto di seppie, pulite queste ultime con attenzione, spellatele e lavatele. Tagliatele a strisce di circa 2 cm di spessore.

Tritate la cipolla e l'aglio, metteteli in una padella antiaderente, unite l'olio e fate soffriggere per 5 minuti. Aggiungete le seppie tagliate e continuate la cottura per altri 5 minuti.



2 Sfumate con il vino bianco.



3 Aggiungete la passata di pomodoro e proseguite la cottura per non più di 8-10 minuti, altrimenti le seppie si induriscono.



4 Togliete dal fuoco, insaporite con sale, pepe e prezzemolo tritato.

Servite in tavola il brodetto ancora fumante, accompagnando le seppie con polenta bianca o fette di pane abbrustolite sulla brace.

CONSIGLIO

Potrei fare la stessa ricetta anche con i calamari?

Sì verrà ottima lo stesso!

Quanto tempo prima posso realizzare la ricetta?

Ti consiglio di farla al momento in quanto dopo potrebbero indurirsi.

Ho comprato più seppie del dovuto, cosa potrei fare?

Potresti realizzare un buon piatto di seppie in umido: buonissime!