

SECONDI PIATTI

Buridda di seppie

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [25 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



INGREDIENTI

SEPIE 1,5 kg
POMODORO PELATO 350 gr
PISELLI 400 gr
CIPOLLE 1
SPICCHIO DI AGLIO 2
PREZZEMOLO 1 ciuffo
CAPPERI 1 cucchiaio da tavola
VINO BIANCO SECCO 1 bicchiere
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 10
cl
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Pulite le seppie privandole del becco, dell'osso, degli occhi e del sacchetto del nero;

lavatele con cura e ritagliatele a listarelle o pezzetti.

Scaldate, in un tegame di coccio, l'olio e rosolatevi la cipolla, quindi aggiungete l'aglio tritato, i capperi e le seppie.



- 2 Appena gli ingredienti nel tegame risulteranno ben rosolati, aggiungete la polpa dei pomodori (o il concentrato diluito nel vino) e il bicchiere di vino; regolate di sale e pepe.



3 Incoperchiate e lasciate cuocere per 30 minuti a fuoco dolce. Se necessario, aggiungete un mestolino di brodo.

A metà cottura unite i piselli sgucciati.



4 Servite la buridda spolverizzata di prezzemolo tritato.