

SECONDI PIATTI

## Seppie al nero con polenta bianca

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    COSTO: [medio](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



### PER LA POLENTA

300 g di farina di mais bianca  
1200 cc d'acqua  
sale q.b.

### PER LE SEPIE

1 kg di seppie  
olio extravergine d'oliva  
sale  
peperoncino q.b.  
1/2 bicchiere di vino bianco secco.

## PREPARAZIONE

- 1 Versare la farina in un recipiente adatto per la cottura nel forno a microonde e della capacità di circa 2,5 litri,



**2** poi, sempre mescolando con un cucchiaino di legno a manico lungo, aggiungere l'acqua bollente e salata.



**3** Mettere il recipiente nel forno e programmare questo alla massima potenza per 20 minuti.



**4** Dopo circa 6-7 minuti mescolare la polenta,



**5** quindi proseguire la cottura ricordandosi di mescolarla ancora per tre o quattro volte, specialmente verso la fine della cottura. Trascorsi i 20 minuti, lasciarla nel forno spento per 3 minuti.

Disporre la polenta in un recipiente che aiuterà ad avere un forma a parallelepipedo.



6 Tagliare la polenta a fettine.



7 Grigliare le fette da ogni lato.



8 Pulire le seppie e lavarle in più acque ripetutamente finchè saranno diventate bianchissime; tagliarle in liste sottili; asportare la bocca e gli occhi, ritagliare i tentacoli.



9 Mettere in padella un po' d'olio extravergine d'oliva, mezza cipolla tagliata fine ed un

pezzetto d'aglio schiacciato; fare prendere colore al soffritto,



**10** aggiungere le seppie,



**11** condirle con sale e peperoncino, lasciarle rosolare un momento e poi bagnarle col vino.



12 Quando il vino sarà evaporato aggiungere il nero precedentemente raccolto.



13 Versare un paio di ramaioli d'acqua,



14 coprire, diminuire il fuoco e lasciare finire di cuocere adagio adagio a lungo, perché le seppie hanno bisogno di una buona cottura.



15 Alla fine non resta che impiattare.



16 Abbinare una bella bottiglia di verdicchio di matelica.

