

SECONDI PIATTI

Seppie all'orbetellana

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

SEPPIE 1 kg

CIPOLLE 1

VINO BIANCO 1 bicchiere

POLPA DI POMODORO PRONTA 400 gr

SPICCHIO DI AGLIO 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

BASILICO 1 ciuffo

PEPE NERO oppure peperoncino -

PREPARAZIONE

- 1 Pulite e lavate le seppie, quindi tagliatele a striscioline e ponetele in una pentola con un cucchiaio di olio, la cipolla affettata sottile, l'aglio tagliato a metà, un pizzico di sale e pepe o di peperoncino, a piacere.



2 Fate rosolare il tutto a fuoco vivo per circa 10 minuti e successivamente sfumate con il vino.



3 Solo quando buona parte del vino sarà evaporata, aggiungete la polpa di pomodoro ed il basilico e continuate la cottura a fuoco basso.



- 4 Togliete la pentola dal fuoco solo quando il sugo sarà abbastanza ristretto (se volete trasformare questo piatto in un piatto unico, potete aggiungere delle patate a cubettoni insieme al pomodoro).

