

SECONDI PIATTI

## Seppie coi piselli

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [75 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



### INGREDIENTI

SEPPIE 1 kg  
SALSA DI POMODORO PRONTA 400 gr  
PISELLI 600 gr  
CIPOLLE ½  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) ½  
bicchieri  
SALE  
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

Quando si ha voglia di qualcosa di buono un bel piatto di **seppie coi piselli** sono la risposta giusta! Si tratta di un secondo piatto tra mare e terra che in genere piace sempre a tutti per la sua dolcezza data sia dai piselli che dalle seppie. Un piatto facile ed anche abbastanza economico, che necessita di poca attenzione e quindi adatto anche a chi non ha grandi esperienze in cucina.

Provate questa ricetta e se amate le seppie vi invitiamo a realizzare anche la versione che prevede le [seppie in umido](#): eccezionali!

# PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta delle seppie coi piselli per prima cosa bisogna spellare le seppie, togliere l'osso e la vescichetta dell'inchiostro, gli occhi e la bocca.

Tagliare a listarelle, lavarle bene e metterle in una casseruola con l'olio, la cipolla, il pomodoro, il peperoncino e il sale.



- 2 Cuocere un'oretta a fuoco moderato, poi aggiungere i piselli e mescolare fino a quando i piselli saranno cotti, aggiungendo un po' d'acqua se necessario.



## CONSIGLIO

**Potrei realizzare questa ricetta anche con i calamari?**

Sì viene buona ugualmente solo cambia leggermente la cottura.

**Posso utilizzare sia i piselli freschi che quelli in barattolo?**

Sì vanno benissimo entrambi!

**Posso surgelare la porzione avanzata?**

Sì puoi surgelarla per averla a disposizione quando ti serve.