

SECONDI PIATTI

Seppie col nero

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

3 kg seppie
50 g di burro
cipolla
2 spicchi di aglio
prezzemolo tritato
conserva di pomodoro
nero di seppia
olio extravergine d'oliva
pepe
sale

PREPARAZIONE



2 Lavate bene e pulite le seppie, eliminando occhi, bocca, interiora, pelle e osso, quindi tagliatele a striscioline.

Mettetele in un tegame con un po' d'olio extravergine d'oliva, il burro, un po' di cipolla tritata grossolanamente, l'aglio, il prezzemolo tritato, poca conserva di pomodoro ed alcune gocce di nero prelevato dal sacchetto che c'era all'interno delle seppie.



3 Fate cuocere lentamente, mescolando spesso affinché non attacchino, e fate consumare tutta l'acqua emessa dalle seppie.

Servite preferibilmente con polenta.



4 Con l'eventuale sugo avanzato potete condire riso o spaghetti.