

SECONDI PIATTI

# Seppie con piselli in umido

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [50 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



Le seppie con piselli sono un **piatto tipico della cucina italiana**, diffuso in moltissime regioni costiere, come in **campagna**, nel **Lazio** e in **Liguria**.

La **ricetta** consiste in un [secondo di pesce](#) semplice e saporito, che può essere preparato in [bianco](#) o in **umido con il pomodoro**, come nel nostro caso.

**Seppie fresche** e pulite, tagliate a striscioline o a pezzetti, unite a **piselli freschi appena raccolti e sgranati** rendono questo **piatto di umili origini** una vera prelibatezza.

Se hai voglia di gustare delle buone **seppie in umido con i piselli**, il periodo giusto è **la primavera fino a inizio estate**, quando i piselli sono di stagione e le

seppie sono particolarmente polpose. Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico per gustare una ricetta di mare davvero golosa!

Prova anche queste ricette con le seppie:

[Seppie in umido con le cipolle](#)

[Seppie ripiene](#)

[Fideuà con seppie](#)

## COSA SERVE PER CUCINARE LE SEPIE CON PISELLI IN UMIDO

SEPIE già pulite - 1 kg

PISELLI SGRANATI 500 gr

PASSATA DI POMODORO 400 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola

VINO BIANCO 1 bicchiere

CIPOLLA 1

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO

ACQUA CALDA

SALE MARINO INTEGRALE fino -

PEPE NERO

## COME FARE LE SEPIE CON PISELLI IN UMIDO

- 1 La prima operazione da fare, per cucinare le seppie con piselli in umido, è separare la sacca dai tentacoli del mollusco. Taglia la sacca a strisce o a quadrati abbastanza grossi, riduci a pezzetti i tentacoli e le parti molli che circondano il becco della seppia, il becco va buttato.





2 Taglia la cipolla a fettine e poi a pezzetti grossolani, lo spessore della cipolla decidilo tranquillamente a tuo gusto.







**3** Prendi una padella o pentola dal fondo spesso e versaci l'olio extravergine di oliva, aggiungi uno spicchio di aglio pelato, il trito di cipolla e infine allunga tutto con un po' di acqua calda, il tutto deve stufare e non soffriggere. Fai andare a fuoco medio per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno.





4 Quando la cipolla sarà ben stufata, aggiungi le seppie, tenendo il fuoco medio, mescola per

farle insaporire e aggiusta di sale.







- 5 Quando le seppie saranno ben insaporite, dopo qualche minuto, alza la fiamma e versa il vino, fai evaporare l'alcool e poi chiudi il tegame con il suo coperchio e fai cuocere per 5 o 6 minuti a fuoco basso.





**6** Adesso aggiungi i piselli freschi già sgranati, mescola e aggiungi anche la passata di pomodoro, se serve allunga con poca acqua calda, e fai cuocere per circa 20 minuti a tegame coperto, mescolando di tanto in tanto.





**7** Mentre le seppie si cuociono, lava, asciuga e trita grossolanamente il prezzemolo. Quando le seppie sono cotte unisci il prezzemolo, mescola di nuovo e servi ben caldo.







## CONSERVAZIONE

Conserva le seppie con i piselli in un contenitore ermetico, per massimo 24 ore in frigorifero.

## CONSIGLIO

Servi le seppie con piselli con fette di pane rustico tostato, o sopra una polenta ben soda tagliata a fette e passata in griglia o in padella.