

SECONDI PIATTI

Seppie con pisellini

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** COSTO: **medio** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



INGREDIENTI

- SEPPIE pulite e con il nero di seppia a parte
- 400 gr
- PISELLI anche surgelati - 300 gr
- POMODORI PELATI IN SCATOLA 500 gr
- CIPOLLE BIANCHE 1
- ZUCCHERO 1 cucchiaino da tavola
- FUMETTO DI PESCE 200 ml
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
- ALICI O ACCIUGHE SOTT'OLIO filetti - 2
- CONCENTRATO DI POMODORO ½
cucchiaini da tavola
- SPICCHIO DI AGLIO 1
- PREZZEMOLO 1 ciuffo
- SALE
- PEPE NERO
- PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

PREPARAZIONE

1 In un tegame fate soffriggere a fuoco basso lo spicchio d'aglio, che toglierete prima che si dori, inserite quindi la cipolla che avrete tritato finemente e proseguite la cottura sempre a fuoco bassissimo aggiungendo un pochino d'acqua.

Dopo circa 10 minuti aggiungete i pelati ed il cucchiaino di zucchero (serve a contrastare la naturale acidità del pomodoro), quindi le seppie che avrete spellato e tagliato a pezzetti, in fine inserite i pisellini ed il nero di seppia.

Salate e pepate, aggiungete un bicchiere scarso di fumetto o di brodo vegetale e i filetti d'acciuga che avrete sminuzzato, inserite un pochino di concentrato di pomodoro ed eventualmente il peperoncino, coprite con un coperchio e fate sobbollire per 40 - 45 min. a fiamma bassissima.

Al termine aggiungete il prezzemolo tritato e servite ben caldo accompagnato con crostini di pane casareccio.

Ciao

Mario