

SECONDI PIATTI

Seppie e piselli

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Le **seppie e piselli** che vi presentiamo in questa ricetta sono facili e veloci nonché nella versione in bianco. Perché sì a volte si sente l'eigenza di mangiare le cose in maniera quanto più semplice possibile ed è per questo che questa versione conta pochissimi ingredienti. Pochi sì, ma vi raccomandiamo di qualità! Chiedete alla poscheria di fiducia le seppie più fresche e tenere, e scegliete i piselli in barattolo se non potete avere quelli freschi.

Di certo il piatto finale ne guadagnerà tantissimo!
Se amate questo mollusco poi, vi invitiamo a realizzare anche queste altre ricette con i piselli

[fiedeuà](#)

[insalata di seppie](#)

INGREDIENTI

SEPIE 800 gr

PISELLI 400 gr

CIPOLLE 120 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Per realizzare la ricetta sepie e piselli in bianco, per prima cosa tritate la cipolla.





2

Pulite le seppie e tagliatele a strisciole.





3 La cipolla tritata fatela soffriggere in una padella capiente con un un giro di olio.

Unite, quindi, le seppie e fatele saltare velocemente, aggiungete qualche mestolo di acqua e cuocere coperto per 35 minuti.





- 4 Aggiungete i piselli, salate e pepate adeguatamente e protraete la cottura a fuoco basso per 10 minuti senza coperchio.

Ricoprite, infine, con dell'acqua e ultimate la cottura sempre a padella incoperchiata.







CONSIGLIO

Come si fa a sfumare con il vino?

Sì mette il vino tutto insieme e si alza la fiamma per farlo evaporare presto.

Posso utilizzare anche i calamari?

Assolutamente sì, occhio alla cottura!

Come faccio a riconoscere se una seppia è fresca?

Di certo la consistenza non deve essere molle e deve essere molto lucida.