

SECONDI PIATTI

## Seppie giardiniere

---

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    COSTO: basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

---



### INGREDIENTI

700 g di seppie pulite  
olio evo qb  
1/2 cipolla  
5 - 10 pomodorini ciliegia  
150 g di fagiolini  
200 g di passata di pomodoro  
sale qb.

### PREPARAZIONE

1



2

Mettere 1-2 cucchiari d' olio evo in una padella. Farlo scaldare ed aggiungere poi la cipolla tagliata a fette sottili. Lasciare imbiondire la cipolla per pochi minuti.



3

Aggiungere le seppie tagliate a striscioline, i pomodorini tagliati in 4 ed i fagiolini crudi tagliati a pezzettoni. Far rosolare a fuoco vivo per pochi minuti e poi abbassare la fiamma.



4

Versare nella padella la passata di pomodoro, 1/2 bicchiere d' acqua, salare e far cuocere con coperchio a fuoco basso per 20-25 minuti.



5

Il piatto é pronto, molto buono accompagnato con della polenta.

