

SECONDI PIATTI

# Seppie impanate grigliate

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    COSTO: [medio](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



## INGREDIENTI

1 kg di seppie pulite  
5 cucchiai colmi di pane grattugiato  
3 cucchiai colmi di parmigiano grattugiato  
una manciata di prezzemolo e 2 spicchio  
d'aglio tritati  
peperoncino  
tutte le erbe tritate che vi ispirano  
(maggiorana  
timo  
alloro  
origano  
santoreggia  
ecc.)  
1 cucchiaio d'olio evo  
mezzo limone spremuto.

## PREPARAZIONE

1 Pulire e lavate le seppie, levando le zampette che le userete per qualcosa d'altro.



2 Fate dei tagli intorno al corpo per evitare che si arriccino durante la cottura (tanto un po' si arricciano lo stesso)

Preparate la panatura mettendo tutti gli ingredienti in una ciotola e mischiando bene.

Deve risultare un composto piuttosto asciutto.



3 Impanare le seppie e metterle sulla placca con carta forno.



4 Metterle sotto il grill a 220° per 10 min.

A seconda del gusto salare o aggiungere una spruzzata di limone.

