

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

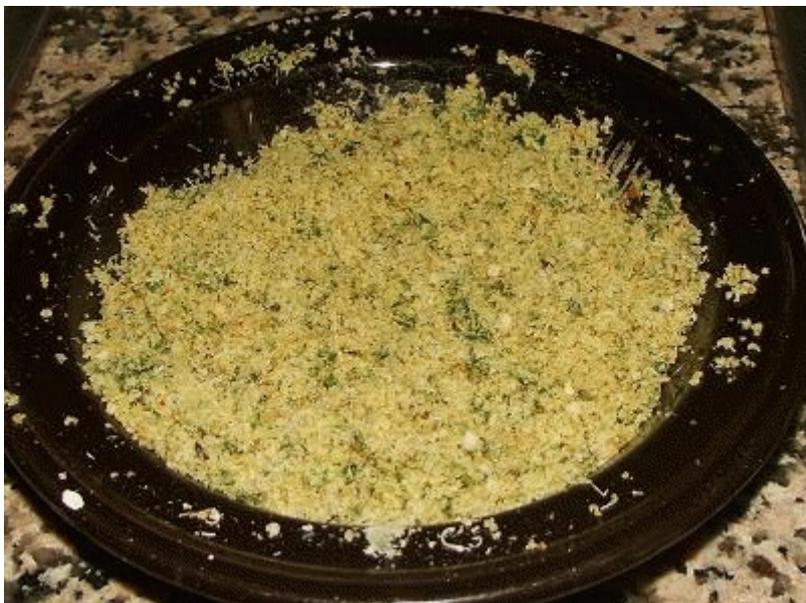
1 Pulire e lavate le seppie, levando le zampette che le userete per qualcosa d'altro.



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.

