

SECONDI PIATTI

Seppie in casseruola

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **30 min** COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Una maniera semplice per cucinare le seppie? Se avete in casa due peperoni il gioco è fatto. Questo piatto richiede infatti pochi ingredienti ed il risultato è delizioso...

INGREDIENTI

SEPPIE 800 gr
PEPERONCINO VERDE piccoli - 2
VINO BIANCO SECCO 500 ml
CIPOLLE rosse - 2
SPICCHIO DI AGLIO 2
PREZZEMOLO 1 ciuffo
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1** Pulite accuratamente le seppie, privandole degli occhi, del becco, della sacca gialla e di quella del nero.

Se sono molto piccole, non è necessario asportare né l'osso né la pelle.

Tagliatele, quindi, a striscioline piuttosto grosse.

Preparate un battuto di aglio, peperoni e cipolle, pepatelo e fatelo rosolare in padella con olio extravergine.

Unite le seppie e sfumate con il vino.



2 Una volta evaporato, aggiungete circa mezzo litro d'acqua e cuocete a fuoco medio con tegame incoperchiato.



3 A fine cottura, togliete il coperchio e lasciate sobbollire per un paio di minuti, finché il brodo sarà quasi completamente ristretto.

Regolate di sale e di pepe, cospargete con prezzemolo tritato e servite.