

SECONDI PIATTI

## Seppie in salsa di prezzemolo

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: media    PREPARAZIONE: 35 min    COTTURA: 30 min    COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



### INGREDIENTI

700 g di seppie  
4 pomodorini pachino  
4 carciofini sott'olio.

### PER LA SALSA AL PREZZEMOLO

1 mazzetto di prezzemolo  
1 spicchio d'aglio  
mollica di 1 panino  
50 g di capperi  
poco aceto  
poco olio di oliva  
un pizzico di sale.

### PREPARAZIONE



**2** Per la salsa: nel mixer frullare il prezzemolo con i capperi.

In una ciotola ammollare la mollica con poco aceto, olio, poca acqua e sale.

Mescolare fino ad avere un composto omogeneo, unite infine il trito di capperi e prezzemolo, unite l'aglio e fate insaporire almeno 30 minuti, alla fine togliete l'aglio.

In una pentola fate bollire le seppie per circa 30 minuti o fino a quando non sono morbide.

Tagliare la sacca o rondelle ed i tentacoli in quattro.

Tagliare a fettine sottili i carciofini e porli al centro del piatto.



3 Coprite con le seppie.



4 Coprite con 2 cucchiaini di salsa al prezzemolo.



5 Unite in ogni piatto un pomodoro tagliato in quattro.

