

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.

