

SECONDI PIATTI

Seppie in umido

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Seppie in umido: un secondo piatto di mare semplice e molto saporito che piace sempre a tutti per la sua bontà infinita. Un gran bel piatto che ha in sé tutto il sapore del mare e i profumi del Mediterraneo. Le seppie infatti sono decisamente l'elemento principale di questo secondo che ha pochi ingredienti del resto.

Infatti quando si hanno pochi ingredienti spicca ciò che è l'ingrediente principale in questo caso le seppie che non vanno a perdere la loro essenza e la loro caratteristica. Molto spesso la cucina italiana propone piatti con le seppie e in effetti essendo molto versatili possono essere utilizzate sia come

secondo che all'interno di primi piatti eccellenti. Molto famoso è l'abbinamento con i piselli oppure con le patate. Le seppie in umido per restano di certo tra le versioni più amate e apprezzate perché risultano molto semplici nella loro preparazione ma molto appetitose. Lo stesso piatto si può di certo fare con i calamari.

Questo piatto può fungere da ottimo secondo ma sappiate che è perfetto anche per condirci un bel primo piatto. Magari scegliete degli spaghetti o una calamarata. L'effetto sorpresa è assicurato!

Qualora non siate degli esperti potete tranquillamente farvi aiutare dalla vostra pescheria di fiducia a pulire le seppie, ma sappiate che non è assolutamente difficile, anzi. Ovviamnete avendole già pronte i tempi della preparazione del vostro piatto saranno nettamente inferiori.

Ma voi sapete riconoscere una seppia da un calamaro? Beh non per tutti è così facile, qui di seguito vi diamo alcuni suggerimenti per non sbagliare più ed evitare figuracce. Quello che dobbiamo subito osservare è il copro. A differenza dei totani e dei calamari che hanno un corpo più stretto e affusolato, le seppie sono decisamente più corte e larghe. Il colore del loro manto è grigiastro e a volte striato e le pinne sono molto sottili.

Se poi volete cimentarvi nell'impresa vi diciamo come pulire facilmente le seppie. Intanto mettetele su un tagliere ruvido in modo che non scivolino e andate a tagliarle con un coltello longitudinalmente. Con le dita fatevi spazio all'interno della sacca ed

estraete la sacca e il famoso osso. Volendo potete tirar via anche i tantacoli che hanno una cottura leggermente diversa. Una volta che la vostra seppia sarà aperta a libro sarà molto più facile eliminare i vari residui.

Ora che siete diventati esperti perché non provate a realizzare anche altri piatti con le seppie? Qui di seguito vi diamo qualche idea da provare assolutamente:

[insalata di seppie](#)

[brodetto di seppie](#)

[seppie e piselli](#)

INGREDIENTI

SEPIE 1,6 kg
PASSATA DI POMODORO 400 gr
CONCENTRATO DI POMODORO 20 gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1
VINO BIANCO 100 ml
BRODO DI PESCE
PREZZEMOLO 1 ciuffo
SALE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

INGREDIENTI PER SERVIRE

PANE A FETTE abbrustolito -

PREPARAZIONE

1 Quando volete preparare le seppie in umido prima di tutto pulite bene le seppie: eliminate da prima l'osso interno, rimuovere il becco e gli occhi, quindi spellatele

Tagliate i tentacoli a pezzi, rimuovere le parti più dure delle ali e tagliate anch'esse. Infine riducete il resto a pezzi di circa 4-5 cm per 1,5 cm.





2 Versate all'interno di una casseruola, un giro d'olio extravergine d'oliva, aggiungete il peperoncino tritato e lo

spicchio d'aglio diviso a metà al quale avrete tolto l'anima interna lasciate prendere calore ed unite, le seppie.





3 Lasciate rosolare per qualche minuto quindi sfumate con il vino bianco e, a fiamma vivace fate evaporare tutta la parte alcolica.

aggiungete in pentola la passata di pomodoro insieme al concentrato, insaporite con un pizzico di sale, quindi aggiungete un paio di mestoli di brodo di pesce caldo e, a fuoco basso fate cuocere le seppie per circa 50 minuti o, fino a quando risultano morbide, coperto. Durante la cottura controllare che il liquido non si asciughi troppo, aggiungete altro brodo all'occorrenza, in maniera tale da mantenerle sempre umide.

in ultimo unite un ciuffo di prezzemolo tritato.





