

SECONDI PIATTI

Seppie in umido ricetta basca

LUOGO: Europa / Spagna

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 40 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

SEPPIOLINE 32
PEPERONI VERDI 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
100 ml
CIPOLLE 2
BRODO VEGETALE
SPICCHIO DI AGLIO 4
POMODORI 2
BRODO VEGETALE 500 ml
SALE
PANE PER CROSTONI fritti (per
accompagnamento) - 4 fette

PREPARAZIONE

1 Pulite le seppie tenendo da parte la sacca del nero. Eliminate gli occhi. Lavatele bene in

acqua corrente. In una padella fate dorare la cipolla e l'aglio tritati molto finemente. Aggiungete i tentacoli delle seppie tagliati a pezzetti. Soffriggete a fuoco vivo e salate. Amalgamate bene il tutto e farcite le seppie. Fissatele con uno stuzzicadenti e friggetele nell'olio con uno spicchio d'aglio.

Per fare la salsa: mettete in una padella l'olio, mezza cipolla, i peperoni verdi tagliati, i pomodori, uno spicchio d'aglio. Cuocete molto lentamente aggiungendo un poco di brodo. Sciogliete il nero di seppia in un poco di brodo e aggiungetelo alla salsa. Quando la salsa sarà pronta adagiatevi le seppie liberate dagli stuzzicadenti, e verificate il sale. Continuate la cottura a fuoco dolce. Quando la salsa si sarà addensata, servite le seppie, accompagnando ogni singolo piatto con un crostone triangolare di pane fritto.