

SECONDI PIATTI

## Seppie in umido

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Emilia-Romagna](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [25 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



Le **seppie in umido** sono un piatto semplice da realizzare, **una ricetta dal gusto ricco e avvolgente**.

Un [secondo piatto di mare](#) perfetto per chi desidera un pasto nutriente e saporito. Le seppie sono infatti ricche di proteine e di sali minerali, come il ferro e il calcio, inoltre, sono **povere di grassi e quindi adatte anche a chi segue una dieta ipocalorica**.

Se non hai mai provato le seppie in umido, ti consiglio di farlo al più presto! **Con la nostra ricetta è facile e divertente!** Non rimarrai deluso!

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti:

[Seppie in umido con cipolle](#)

[Seppie con piselli in umido](#)

[Seppie e piselli](#)

[Seppie alla veneziana](#)

[Seppie ripiene](#)

## COSA TI SERVE PER CUCINARE LE SEPIE

### IN UMIDO

SEPIE 800 gr

PASSATA DI POMODORO 400 gr

CONCENTRATO DI POMODORO 50 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 2

PREZZEMOLO 1 ciuffo

VINO BIANCO ½ bicchieri

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 2

SALE

## COME SI PREPARANO LE SEPIE IN UMIDO

**1** Per preparare le seppie in umido, pulisci bene i molluschi rimuovendo l'osso, il becco e gli occhi.

Scalda un fondo d'olio extravergine di oliva in padella e soffriggi l'aglio tritato con il peperoncino piccante, infine unisci i tentacoli delle seppie spezzettati.

Lascia leggermente soffriggere il battuto, infine aggiungi il prezzemolo tritato e le sacche delle seppie tagliate a listarelle, lascia cuocere per circa 15 minuti.







**2** Aggiungi, a questo punto, mezzo bicchiere di vino bianco, il concentrato di pomodoro sciolto nell'acqua, mescola e aggiungi anche la passata di pomodoro.

Insaporisci di sale, aggiungi una spolverata di prezzemolo tritato, copri e lascia cuocere per 1 ora circa a fuoco basso.













**3** Le seppie saranno pronte quando risulteranno tenere. Servile con crostini di pane che si sposano perfettamente, spolvera con del prezzemolo fresco tritato.

