

SECONDI PIATTI

## Seppie in zimino

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [60 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Se siete stati in Liguria vi sarà capitato di assaggiare un piatto tipico della zona, le **seppie in zimino**. Si tratta di una portata che abbina la verdura che può essere ad esempio bietole o spinaci come nel nostro caso, alle seppie, dando vita in questo modo ad un connubio di sapori e consistenze davvero interessante. Provate questa ricetta e se vi piacciono i piatti con le verdure e il pesce, perché non provate anche la ricetta del [brodetto di seppie](#), decisamente ottimo!

### INGREDIENTI

SEPPIE 700 gr  
SPINACI 400 gr  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola  
CIPOLLE 1  
SPICCHIO DI AGLIO 2  
CAROTE 1  
SEDANO 1 costa  
PREZZEMOLO 1 ciuffo  
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1  
VINO BIANCO SECCO ½ bicchieri  
SALSA DI POMODORO PRONTA 450 gr  
SALE  
PEPE NERO  
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

# PREPARAZIONE

**1** Quando volete realizzare la ricetta delle seppie in zimino, pulite per prima cosa le seppie eliminando le interiora. Tagliatele quindi a pezzi grossi. Fate bollire gli spinaci in poca acqua salata per 10 minuti. Scolateli, strizzateli e tagliateli grossolanamente.

In una padella fate soffriggere la cipolla, l'aglio, la carota, il sedano con il prezzemolo e il peperoncino per 4-5 minuti. Aggiungete le seppie, salate, pepate e bagnate con il vino.



**2** Fate cuocere per 5 minuti a padella scoperta. Unite il pomodoro, fate insaporire per altri 3-4 minuti quindi unite gli spinaci.



**3** Salate e pepate, mescolate e lasciate sobbollire a padella coperta per 30 minuti.

## CONSIGLIO

**Quanto tempo prima posso realizzare questo piatto?**

È molto semplice da fare, quindi ti consiglio di realizzarlo al momento, in modo che le seppie non induriscano.

**Mi è avanzata una porzione, posso conservarla?**

Sì puoi conservarla in frigorifero per un giorno al massimo.