

SECONDI PIATTI

# Seppie ripiene

---

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



Le seppie ripiene sono un [piatto di pesce](#) tipico della [cucina italiana](#), è una [ricetta](#) molto cucinata ovunque ma soprattutto nelle [città costiere](#). Si tratta di seppie, **meglio quelle fresche appena pescate**, a cui vengono farcite le sacche con un composto di pane, formaggio, uova e tentacoli delle stesse seppie, insaporito con capperi, aglio e prezzemolo. **Questa la ricetta base, poi come spesso accade, ogni zona ha la sua versione.**

Le seppie ripiene si possono cuocere al **forno** o in **padella**, con un **sughetto di pomodoro**, vino bianco e brodo vegetale. Si possono accompagnare con un contorno di verdure o con una fresca insalata.

Noi le abbiamo cucinate al forno, **in bianco**, seguendo la **nostra ricetta con video e passo passo fotografico**, puoi gustare anche tu delle **deliziose seppie ripiene al forno**.

Ecco altri secondi piatti di mare che potrebbero piacerti:

[Merluzzo al forno](#)

[Salmone con zucchine](#)

[Fritto misto di pesce](#)

## INGREDIENTI

SEPIE già eviscerate - 4

PANGRATTATO o pane raffermo - 170 gr

LATTE 40 gr

LIMONE la scorza - 1

PREZZEMOLO

PEPERONCINO

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

## PREPARAZIONE

- 1** Per pulire le seppie fresche, ti consiglio di indossare un paio di guanti altrimenti rischi di tingerti le mani con il nero che poi è complicato da eliminare.

Ripulisci le seppie da eventuali residui di interiora aprendole a portafoglio, poi tira via la pelle e sciacqua sia il corpo sia i tentacoli.



2 Metti le sacche delle seppie intere da parte e riduci i tentacoli a pezzettini.



3 Metti il pane in una ciotola, aggiungi il latte e mescola.



- 4 Aggiungi anche i tentacoli a pezzettini, poi condisci con la scorza grattugiata di un limone, una manciata di prezzemolo tritato, un pizzico di sale e di peperoncino.

Completa con un filo d'olio e lavora con una mano fino a ottenere un impasto umido ma compatto.







5 Sistema una seppia ben aperta sul piano da lavoro e spalmala con circa 3-4 belle

cucchiariate di ripieno su ogni seppia, poi blocca le estremità con degli stuzzicadenti lasciando il centro aperto a barca.







**6** Sistema le seppie ripiene su una pirofila unta con un filo d'olio, completa con un altro filo d'olio e cuoci in forno ventilato preriscaldato a 190° per 25-30 minuti.

Estrai dal forno e servi.



## NOTE

**Che cosa posso usare al posto delle seppie?**

Per un risultato più saporito potete utilizzare un grosso totano oppure un calamaro.

**Posso cuocerle in padella?**

Certo, aggiungi un po' di brodo di pesce e metti il coperchio

**Quanto tempo posso conservare questo piatto?**

Poi conservare le seppie ripiene in frigorifero in un contenitore per massimo 24 ore.