

SECONDI PIATTI

# Seppioline in umido con patate

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Le **seppioline in umido con patate** sono buonissime! Questa è una ricetta molto antica e tipicamente italiana poiché sono due ingredienti facilmente reperibili un po' ovunque nel nostro stivale. Questa ricetta è perfetta perché entrambi gli elementi si sposano alla grande dando vita ad un mix di sapori che vengono esaltati l'un l'altro. Si tratta di una ricetta anche molto economica, benché abbia un ingrediente di mare, ma che di certo vi farà fare una gran bella figura se presentata durante un pranzo o una cena formale. Se vi dovessero avanzare le patate potete realizzare le [patate al forno con speck](#): buonissime!

## INGREDIENTI

SEPPIOLINE 1 kg

PATATE 1 kg

VINO BIANCO 1 bicchiere

PASSATA DI POMODORO 500 gr

CIPOLLE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola

SALE

# PREPARAZIONE

- 1 Fate soffriggere olio e cipolla per qualche minuto a fuoco basso in una padella, aggiungete le sepioline e lasciatele cuocere qualche minuto girandole.



- 2 Sfumate con vino bianco, lasciate evaporare ed aggiungete le patate tagliate a tocchetti.



- 3 Lasciate cuocere qualche minuto ed aggiungete la salsa di pomodoro.



4 Cuocete con il coperchio a fiamma bassa.

Quando le patate saranno morbide, il piatto è pronto.



## NOTE

Ricetta per 2 persone.

## CONSIGLIO

Posso utilizzare le sepioline congelate?

Sì certo, fresche hanno un altro sapore ma se non le trovi vanno bene anche le congelate.

**Posso aggiungere anche i piselli in barattolo?**

Sì ci stanno proprio bene!

**Quanto tempo posso conservare la porzione avanzata?**

Puoi conservare in frigo per circa un giorno in