

SECONDI PIATTI

# Seppioline in umido con polentina

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [35 min](#)    COTTURA: [140 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



Le **seppioline in umido con polentina** sono un piatto unico davvero speciale! Si tratta infatti di un'accoppiata perfetta tra due ingredienti che sposandosi danno vita ad un piatto generoso nel gusto e nel sapore. Provate questa ricetta che ci è stata lasciata nel forum, che di per sé è semplice da eseguire, ma qualora aveste problemi vi invitiamo a lasciare un messaggio nel box dei commenti e di certo risponderemo alle vostre domande. Se vi dovesse avanzare la polenta vi consigliamo quest'altra ricetta: [crostini di polenta al pepe verde](#), squisiti!

## INGREDIENTI

SEPPIOLINE 2 kg

SPICCHIO DI AGLIO 2

CIPOLLE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3  
cucchiaini da tavola

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SALSA DI POMODORO 700 gr

## PER LA POLENTA

FARINA DI MAIS GIALLO 400 gr

ACQUA 1,5 l

SALE GROSSO 1 cucchiaino da tavola

## PREPARAZIONE

**1** Per la polenta: fate bollire l'acqua salata in una casseruola e versare la farina a pioggia sempre mescolando con la frusta.

Quando è tutto amalgamato e non ci sono più grumi, cuocere per circa un'ora continuando a mescolare con un cucchiaino di legno.

La polenta è cotta quando si stacca dai bordi.



**2** Tritare il prezzemolo.

Lavate accuratamente le sepioline controllando bene di aver tolto l'occhietto nero, mettetele in un tegame con un poco di olio, l'aglio e la cipolla, soffriggere leggermente e aggiungere il prezzemolo, un pizzichino di sale e pepe e la salsa di pomodoro.



**3** Lasciate cuocere a fuoco bassissimo per un'oretta circa rimestando ogni tanto, lasciate evaporare il liquido che produrranno e fate così restringere la salsa di pomodoro.



4 Servite le sepioline con la polenta.





## CONSIGLIO

**Vorrei fare questa ricetta ma non ho molto tempo, posso farla con la polenta precotta?**

Sì certamente!

**Posso utilizzare la polenta taragna?**

Sì va benissimo

**Potrei mettere il riso pilaf al posto della polenta?**

Andrà benissimo anche il riso.