

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.