

SECONDI PIATTI

## Seppioline nel prosciutto con asparagi

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [5 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



### INGREDIENTI

400 g seppioline  
400 g asparagi  
120 g prosciutto crudo  
1 spicchio aglio  
1/2 bicchiere vino bianco  
3 cucchiari olio extravergine d'oliva  
sale  
pepe

### PREPARAZIONE

- 1** Pulite gli asparagi ed eliminate la parte dura del gambo, lessateli in acqua salata per una decina di minuti, scolateli e tagliate i gambi a dadini, tenendo sane le punte per una

lunghezza di circa 5 cm.

Pulite le seppie e lavatele.



**2** Asciugate le seppie.



**3** Tagliate le fette di prosciutto a metà nel senso della lunghezza ed avvolgetevi le seppie.



**4** Scaldate in una padella capiente l'olio con l'aglio schiacciato ed eliminatelo appena avrà preso colore.

Adagiate le seppie e rosolatele uniformemente per 4/5 minuti.



**5** Rigiratele una sola volta a metà cottura.



6 Sgocciate le sepioline e mettetele su un piatto.



7 Aggiungete nella padella il vino e fatelo evaporare un po'.



8 Mettete nuovamente le sepioline cotte in padella.



9 Unite la dadolata di asparagi, salando e pepando leggermente.



**10** Quando il sughetto si sarà ristretto del tutto, impiattate creando un letto con la dadolata di asparagi ed adagiandovi sopra le seppioline.

Mettere come rifinitura del piatto le punte di asparagi, al naturale o condite con un filo di olio extravergine d'oliva e pepe.



Gli ingredienti dati sono per due persone.

**NOTE**