SECONDI PIATTI

Seppie con piselli: il secondo piatto saporito e cremoso

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 60 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

Le **seppie con piselli** sono un **piatto di mare** gustoso e perfetto per ogni stagione, soprattutto per la primavera. Scopri come preparare un secondo piatto di pesce **cremoso e ricco di sapore** con pochi ingredienti.

Ingredienti per cucinare le seppie con piselli

SEPPIE 1 kg

PISELLI 500 gr

CIPOLLA 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

VINO BIANCO 200 gr

POLPA DI POMODORO 200 gr

SALE

PEPE

Come fare le seppie con piselli in umido

1 Prepara gli ingredienti

Trita finemente la cipolla e mettila da parte. Trita anche il prezzemolo, ma tienilo separato.

2 Pulisci le seppie

Se necessario, rimuovi l'osso, il sacchetto di inchiostro, gli occhi e il dente centrale. Separa la testa dal corpo e tagliale a fettine. Se sono grandi, dividi anche le teste.

3 Rosola le seppie

Scalda un filo d'olio in un tegame capiente e aggiungi la cipolla. Rosola a fiamma dolce per qualche minuto, poi aggiungi le seppie e alza la fiamma. Sfuma con il vino bianco e lascia evaporare l'alcol.

4 Aggiungi i piselli e il pomodoro

Unisci i piselli (freschi o surgelati) e aggiusta di sale e pepe. Versa la polpa di pomodoro, mescola e copri con un coperchio. Cuoci a fiamma dolce per circa 1 ora, mescolando di tanto in tanto. Se necessario, aggiungi un po' d'acqua.

5 Finale e servizio

Quando le seppie saranno morbide e il sughetto sarà denso, spegni il fuoco. Aggiungi il prezzemolo tritato e servi subito.

Vuoi un piatto di mare ricco di gusto? Prova le seppie con piselli!

Le **seppie con piselli** sono un secondo piatto classico della cucina italiana, particolarmente diffuso nelle regioni costiere. Si tratta di una **preparazione semplice ma ricca di gusto**, dove la dolcezza dei piselli si sposa perfettamente con il sapore delicato delle seppie. Il tutto viene arricchito da un sugo cremoso che rende il piatto ancora più invitante, perfetto da gustare con crostini di pane.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Pulizia delle seppie: Se le acquisti fresche, assicurati di eliminare occhi, osso e becco prima di utilizzarle.
Cottura perfetta: Le seppie devono cuocere lentamente per risultare morbide e non gommose.
Riduzione dello spreco: Se avanzano, puoi utilizzarle come condimento per un primo piatto di pasta o riso.
Varianti: Se non ami la versione con il pomodoro, puoi ometterlo e ottenere un piatto dal sapore più delicato.

Conservazione

Le seppie con piselli possono essere conservate in frigorifero per 2-3 giorni all'interno di un contenitore ermetico. Se avanzano, possono essere congelate e successivamente riscaldate a fuoco dolce.

Potresti cucinare anche...

Seppie alla veneziana: una variante senza piselli, perfetta per accompagnare polenta.
Fideuà con seppie: un primo piatto cremoso e raffinato.
Seppie in umido con le cipolle: una ricetta facile, dal gusto intenso.
Zuppa di pesce: un piatto ricco di sapori di mare.
Polpo con cipolle e patate: buonissimo piatto alternativo alle seppie con piselli.