

SECONDI PIATTI

# Seppie con piselli

di: *Cookaround*

---

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 75 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

---



Le **seppie con piselli** sono un piatto classico della cucina italiana! La dolcezza dei piselli si sposa benissimo col sapore delicato e con la tenerezza delle seppie e insieme danno vita ad un must della nostra tavola.

Pur trattandosi di una ricetta casalinga già nota nei secoli scorsi, la voglia di farla e rifarla non passa mai di moda. È un piatto tipico delle zone costiere e in base alla regione in cui ci si trova, si trovano piccole varianti. Questa che vi proponiamo è in assoluto la più semplice così che con poca fatica riusciate a realizzare un piatto eccezionale. Provate questa ricetta facile e gustosa e se amate particolarmente il

gusto delle seppie provate anche la versione in [umido](#):ottima!

## INGREDIENTI

SEPPIE 1 kg

CIPOLLE 1

PISELLI 500 gr

VINO BIANCO 1 bicchiere

BRODO DI PESCE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

**1** Quando volete realizzare la ricetta delle seppie con piselli partite affettando e riducendo a pezzetti le seppie lavate e pulite, quindi mettete un buon giro di olio extravergine di oliva all'interno di una padella antiaderente. Fate soffriggere la cipolla tritata e quando sarà ben rosolata, aggiungete le seppie, mescolate per un paio di minuti e sfumate con il vino bianco. Quando la parte alcolica sarà evaporata aggiungete il brodo di pesce e cuocete per circa un'ora. Trascorso questo tempo aggiungete i piselli precotti e fate insaporire per circa altri 5 minuti. Il vostro piatto di seppie con i piselli è pronto per essere servito. Impattate quando il tutto è ben caldo e se lo gradite aggiungete una grattata di pepe fresco.

**2** Fate scaldare un buon giro di olio extravergine di oliva all'interno di una padella, preferibilmente antiaderente.

Fate soffriggere la cipolla tritata e quando sarà ben rosolata, aggiungete le seppie, mescolate per un paio di minuti e sfumate con il vino bianco.

- 3 Quando la parte alcolica sarà evaporata aggiungete il brodo di pesce e cuocete per circa un'ora.
- 4 Trascorso questo tempo aggiungete i piselli, vanno benissimo quelli surgelati e fate cuocere per altri 5 minuti circa, o comunque fino a che i pisellini non risultino cotti.
- 5 Il vostro piatto di seppie con i piselli è pronto per essere servito. Impattate quando il tutto è ben caldo e se lo gradite, aggiungete una macinata di pepe fresco.

## CONSIGLIO