

SECONDI PIATTI

Seppie con sugo di pomodoro - Soupies yachni



Quella che vogliamo darvi qui di seguito è una deliziosa ricetta di pesce. Le seppie con sugo di pomodoro infatti sono molto semplici da fare ma molto saporite e gustose. Se amate i piatti ricchi in cui si ritrova tutto il gusto e il sapore del mare le seppie con sugo di pomodoro-soupies yachni sono la ricetta che fa per voi.

Questo piatto che ha avuto origine nel bacino del Mar Mediterraneo, è molto interessante e vi tornerà utile quando vorrete portare a tavola un secondo di mare semplice ma gustoso. Pochi ingredienti, ben mixati rendono questo piatto molto elementare nell'esecuzione ma il risultato è davvero spettacolare.

Le seppie che cuociono nel sughetto restano morbide e umide. In effetti per ottenere delle seppie

molto morbide si possono percorrere due vie, o cuocerle per pochissimi minuti, ma questo modo è più indicato per le insalate e le versioni in bianco, oppure protrarre la cottura molto a lungo.

La presenza del cipollotto con il suo gusto inconfondibile rende questo piatto gentile ma non troppo dolce, la foglia di alloro invece ne conferisce un profumo delizioso, persistente, che rinfresca e appaga.

Le seppie in umido al sugo di pomodoro sono un piatto che viene apprezzato molto in Italia e possiamo dire anche nei paesi limitrofi che si affacciano sul mare. La seppia poi con il suo gusto delicato è molto versatile e si presta molto bene ad essere abbinata ad altri ingredienti come i piselli oppure si possono utilizzare intere, perché per loro natura e conformazione sono dei perfetti contenitori che possono essere farciti in moltissimi modi.

In questo caso le abbiamo cotte con della semplice salsa di pomodoro e ciò le rende ideali anche condimento per la pasta e ovviamente qui la scarpetta è d'obbligo.

Si differenziano dai calamari perché esse hanno il corpo più tozzo e meno affusolato.

Le seppie come i calamari hanno al loro interno un osso che va tolto assieme alle viscere prima di essere utilizzate in cucina. All'interno del corpo si trova anche una secca che contiene il famoso "nero", ovvero un inchiostro che il mollusco fa

fuorisciure quando si sente in pericolo ma che anch'esso viene spesso utilizzato in cucina per fare ottimi piatti, famosissimi sono gli spaghetti al nero di seppia.

Insomma con questo ingrediente molto versatile e gustoso si possono fare tanti piatti diversi, antipasti freschi come insalate, intriganti primi piatti, deliziosi secondi.

Le seppie con il sugo sono una ricetta secondo noi assolutamente da provare che è fattibile anche da chi non è proprio un asso in cucina. Provate questa versione e se le amate particolarmente, cari amici di Cookaround, ecco per voi altre ricette con le seppie da non perdere:

[insalata di seppie](#)

[seppie e piselli](#)

[brodetto di seppie](#)

INGREDIENTI

SEPPIE 1 kg

VINO ROSSO 80 ml

CIPOLLOTTI ROSSI 250 gr

PASSATA DI POMODORO 250 gr

ALLORO 2 foglie

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PREPARAZIONE

1

Quando volete realizzare la ricetta delle seppie con sugo di pomodoro, per prima cosa fate i cipollotti a pezzetti.

Fatto ciò, pulite le seppie, rimuovete l'osso e le interiora.

Tagliate le seppie a listarelle di circa 2 cm



2 Ora in una casseruola fate rosolare i cipollotti affettati con l'olio caldo, quindi aggiungete le seppie;

Rosolatele bene e quando saranno ben rosolate, irrorate con il vino. Fate sfumare a fiamma medio alta tutta la parte alcolica.





3 Aggiungete la passata di pomodoro regolate di sale e pepe e quindi mettete anche una foglia di alloro.

Aggiungete acqua fino a coprire, quindi portate il tutto a cottura, coprite con un coperchio per circa un'ora, ma ci potrebbe volere anche un'ora e mezzo a fuoco basso.

Trascorso questo tempo, le seppie devono risultare tenerissime.



