

SECONDI PIATTI

Seppie in umido con le cipolle

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 50 min COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE:

LA COTTURA LENTA RENDE LE SEPIE TENERISSIME E LE CIPOLLE MORBIDE AVVOLTE DA UN SUGHETTO CRI



Le **seppie in umido con le cipolle** sono un **piatto** che sa di **casa e tradizione**. La **delicatezza** delle seppie si unisce alla **dolcezza** delle cipolle, creando un' **esplosione di sapori** in ogni boccone. Questa **ricetta semplice e gustosa** è ideale per un **pranzo** o una **cena** in famiglia, e sicuramente conquisterà tutti i commensali.

Prova la nostra ricetta completa di passo passo fotografico per cucinare delle seppie in umido con le cipolle davvero golose. Servile in estate su crostoni di pane abbrustolito o in inverno su delle belle fette di polenta ancora fumante!

Ecco per te altre ricette con le seppie da salvare e provare:

[Seppie con piselli](#)

[Seppie ripiene](#)

[Tagliatelle con le seppie](#)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SEPIE peso del prodotto pulito - 1,5 kg
CIPOLLE BIANCHE 500 gr
VINO BIANCO 500 ml
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiaini da tavola
SALE FINO 2 pizzichi
PEPE NERO 2 pizzichi
PREZZEMOLO

PREPARAZIONE

1 Versa 3 cucchiaini di olio in un'ampia padella che possa contenere anche tutte le seppie, mentre l'olio si scalda dolcemente, lava, pela e affetta le cipolle bianche.

Metti le cipolle nell'olio in padella e lascia stufare a fiamma dolce per 15 di minuti, copri la padella con un coperchio, in questo modo le cipolle resteranno umide.





- 2 Metti una seppia alla volta su un tagliere, privale del becco e dell'occhio, se ancora presenti. Taglia le seppie a pezzi grandi, abbi l'accortezza di tagliarle più o meno della stessa misura.





3 Aggiungi le seppie alle cipolle che ancora stanno stufando in padella. Versa sulle seppie tutto il vino bianco secco e il prezzemolo tritato. Copri con il coperchio e lascia cucinare nel vino a fiamma dolce per 50 minuti. A fine cottura dovrai ottenere un sughetto denso e corposo, a questo punto sala e aggiungi del pepe appena macinato.





CONSERVAZIONE

Le seppie in umido con le cipolle si conservano bene chiuse in un contenitore ermetico per 2 giorni.