

PRIMI PIATTI

Spaghetti al nero di seppia

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Gli spaghetti al nero di seppia sono un **primo piatto iconico della nostra cucina di mare**, una ricetta dal sapore intenso e dall'aspetto incredibilmente scenografico. È il piatto perfetto per una cena importante o per le feste, quando si vuole portare in tavola qualcosa di speciale. Si inserisce nella grande tradizione degli [spaghetti ai frutti di mare](#), accanto a classici intramontabili come gli [spaghetti con le vongole](#), magari nella loro [versione in rosso](#), magari presentati in modo spettacolare come gli [Spaghetti allo scoglio al cartoccio](#). Anche se il **nero di seppia** è famoso soprattutto nel [Risotto al nero di seppia](#), con la pasta lunga esprime un fascino tutto suo. E per chi ama i **primi di pesce veloci ma saporiti**, ci

sono sempre gli [Spaghetti alle acciughe](#) o i freschissimi [spaghetti con tonno e limone](#).

INGREDIENTI PER GLI SPAGHETTI AL NERO DI SEPIA

SPAGHETTI 320 gr

SEPIE da pulire - 800 gr

VINO BIANCO SECCO 100 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

BASILICO facoltativo -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

COME PULIRE LE SEPIE ED ESTRARRE L'INCHIOSTRO

- 1 L'osso e l'inchiostro:** Inizia incidendo con il coltello la parte centrale del corpo per tutta la lunghezza ed estrai l'osso. Una volta aperta delicatamente la seppia, individuerai sotto la carne il sacchetto dell'inchiostro.





2 Estrazione e lavaggio: Stacca la testa dal corpo (verranno via anche le interiora) e lava tutto sotto acqua corrente. Fai molta attenzione quando lavi la parte con il nero: stacca i sacchetti con delicatezza usando un coltellino per non romperli (se la seppia è grande potresti trovarne due). Tienili da parte in una ciotolina.





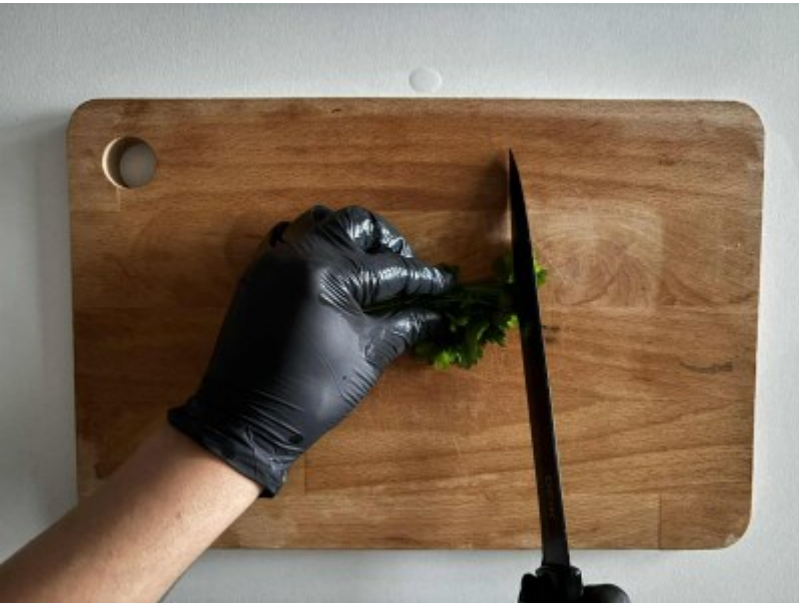
3 Pulizia finale: Ora elimina le interiora rimaste, gli occhi e il "becco" (il dente centrale) che

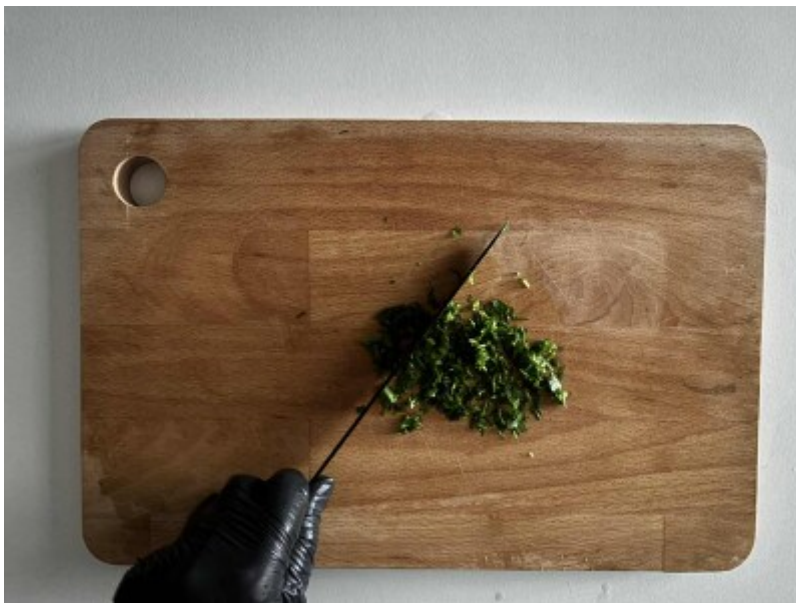
trovi al centro dei tentacoli.





- 4** **Il taglio:** Taglia il corpo della seppia pulita a listarelle sottili e dividi i tentacoli in pezzetti della stessa misura. Nel frattempo, trita finemente il prezzemolo fresco e tienilo da parte.





COME FARE IL SUGO AL NERO DI SEPPIA

- 1 Il soffritto:** In un'ampia padella antiaderente versa un generoso filo d'olio e lo spicchio d'aglio intero. Rosola a fiamma dolce per pochi istanti.





2 **Cottura seppie:** Aggiungi le seppie tagliate e falle rosolare per 4-5 minuti. Quando hanno preso colore, sfuma con il vino bianco e lascia evaporare l'alcool.





3 Il nero: Aggiusta di sale e pepe e cuoci per una decina di minuti (se serve aggiungi un

goccino d'acqua). A questo punto aggiungi il nero di seppia (rompi le sacche nel sugo),
mescola bene e spegni la fiamma dopo 1 o 2 minuti





COME CUOCERE GLI SPAGHETTI AL NERO DI SEPPIA

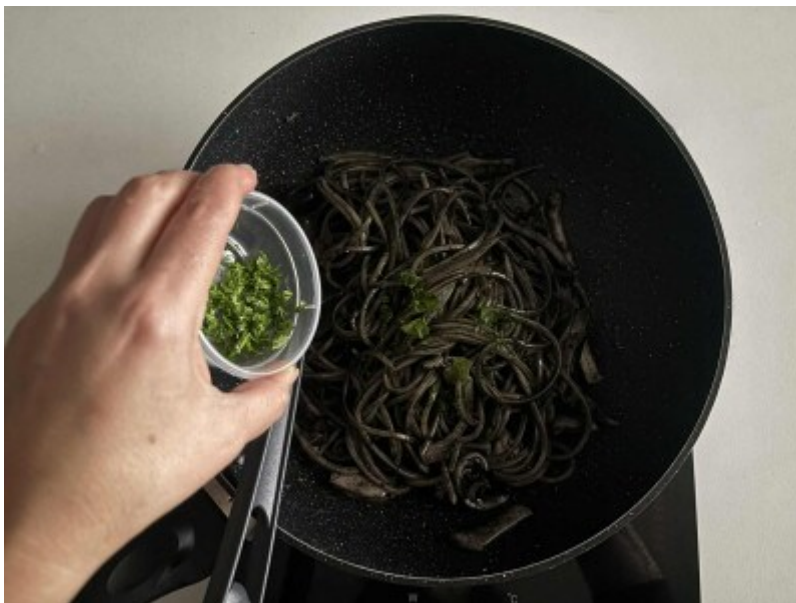
- 1** **La pasta:** Porta a bollire abbondante acqua, salala e butta gli spaghetti. Tienili controllati e scolali al dente, ricordando di conservare un po' di acqua di cottura.



- 2 Mantecatura:** Versa la pasta scolata direttamente nella padella con le seppie nere. Accendi la fiamma e finisci la cottura per un minuto aggiungendo uno o due mestoli di acqua di cottura per creare una cremina.



- 3 Tocco finale:** A fiamma spenta, unisci il prezzemolo tritato e dai un'ultima mescolata. Impiatta subito e, se ti piace, aggiungi altro prezzemolo o qualche foglia di basilico fresco per dare colore e profumo.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: Utilizza degli spaghetti senza glutine di buona qualità. Il sugo al nero di seppia è naturalmente privo di glutine.

Versione light: Per una versione più leggera, puoi ridurre la quantità di olio per il soffritto e cuocere le seppie stufandole più a lungo con il vino bianco e un po' d'acqua, senza la rosolatura iniziale.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Il segreto per un sugo perfetto è la mantecatura finale. scola la pasta molto al dente e finisci la sua cottura direttamente nella padella del sugo, aggiungendo uno o due mestoli di acqua di cottura della pasta. L'amido rilasciato creerà una crema deliziosa.

Lo sfizio in più: Per un piatto da vero gourmet, appena prima di servire aggiungi una tartare di gambero rosso crudo o qualche riccio di mare. Il contrasto tra il cotto e il crudo, e il sapore dolce del

crostaceo, renderanno il piatto indimenticabile.

L'idea per i bambini: Il colore nero potrebbe non piacere ai più piccoli. Per loro, puoi preparare una versione "bianca" del sugo, cuocendo le seppie allo stesso modo ma senza aggiungere l'inchiostro.

Idea antispreco: Non buttare l'osso della seppia (il gladio)! Una volta lavato e asciugato, è un ottimo "integratore" di calcio per gli uccellini domestici o può essere usato come un abrasivo naturale delicato per lucidare piccoli oggetti d'argento.

COME SI CONSERVANO GLI SPAGHETTI AL NERO DI SEPPIA

Gli spaghetti al nero di seppia vanno mangiati subito, appena fatti.

Il sugo di seppie, invece, può essere preparato in anticipo e conservato in frigorifero per un paio di giorni. Basterà scaldarlo e cuocere la pasta al momento.