

SECONDI PIATTI

# Buridda di seppie

di: *Cookaround*

---

LUOGO: *Europa / Italia / Liguria*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *bassa*    PREPARAZIONE: *25 min*    COTTURA: *40 min*    COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*

---



## INGREDIENTI

SEPPIE 1,5 kg  
POMODORO PELATO 350 gr  
PISELLI 400 gr  
CIPOLLE 1  
SPICCHIO DI AGLIO 2  
PREZZEMOLO 1 ciuffo  
CAPPERI 1 cucchiaio da tavola  
VINO BIANCO SECCO 1 bicchiere  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 10  
cl  
SALE  
PEPE NERO

## PREPARAZIONE

- 1 Pulite le seppie privandole del becco, dell'osso, degli occhi e del sacchetto del nero; lavatele con cura e ritagliatele a listarelle o pezzetti.

Scaldate, in un tegame di coccio, l'olio e rosolatevi la cipolla, quindi aggiungete l'aglio tritato, i capperi e le seppie.



- 2 Appena gli ingredienti nel tegame risulteranno ben rosolati, aggiungete la polpa dei pomodori (o il concentrato diluito nel vino) e il bicchiere di vino; regolate di sale e pepe.



**3** Incoperchiate e lasciate cuocere per 30 minuti a fuoco dolce. Se necessario, aggiungete un mestolino di brodo.

A metà cottura unite i piselli sgucciati.



4 Servite la buridda spolverizzata di prezzemolo tritato.