

PRIMI PIATTI

Farfalle con seppie in umido

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [120 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Un sugo molto saporito per condire le farfalle. Le seppie si mantengono morbide e saporite, in complesso il piatto risulta molto equilibrato e gustoso.

INGREDIENTI

FARFALLE 400 gr

SEPPIE 1 kg

VINO BIANCO SECCO 1 bicchiere

POMODORI da salsa (facoltativo) - 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPERONCINO IN POLVERE

PREPARAZIONE

1 In un tegame fate rosolare in olio l'aglio ed il prezzemolo tritati.

Aggiungete le seppie pulite e tagliate e lasciate che s'insaporiscano.



2 Versate il vino e, a piacere, qualche cucchiaino di pomodoro fresco passato o in conserva.



3 Unite il peperoncino in polvere in base ai propri gusti.

Lasciate bollire per qualche minuto a fuoco alto, poi abbassate la fiamma e mettete il coperchio.

Fate attenzione che il liquido delle seppie non s'asciughi troppo (non si deve aggiungere acqua alla preparazione altrimenti le seppie s'induriscono).

Cuocete per circa un'ora a fuoco lento e salate a fine cottura. Prima di utilizzarlo per condire la pasta spolverate con un pizzico di peperoncino.



4 Lessate le farfalle e conditele con il sugo di seppie.