

SECONDI PIATTI

Seppie al nero

LUOGO: Europa / Italia / Veneto

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 30 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

SEPPIE intere - 600 gr
VINO BIANCO 1 bicchiere
CIPOLLE 1
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE
PEPE NERO
POLENTA cotta e fredda - 4 fette

PREPARAZIONE

1 Spellate e togliete l'osso alle seppie, facendo attenzione a non rompere la sacca del nero, che metterete da parte.

Tagliate le seppie a listarelle di 2 cm di larghezza, mettetele a rosolare in una padella con

l'olio, la cipolla tritata e lo spicchio d'aglio intero, lasciate rosolare per 5 minuti a fiamma vivace.



- 2 Sfumate con il vino e proseguite la cottura per altri 15 minuti a fiamma dolce, regolate di sale e pepe.



- 3 Aggiungete il nero delle seppie sciolto in un bicchiere con un goccio di acqua calda e proseguire la cottura fino a quando le seppie non risulteranno tenere al contatto di una forchetta.



- 4 A parte grigliate le fette di polenta da entrambi i lati, servite le seppie al nero con la polenta in accompagnamento.

