

SECONDI PIATTI

Seppie al nero

di: *Cookaround*

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

cucchiaini 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.

