

SECONDI PIATTI

Seppie con carciofi

di: *Fabrizio*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* COSTO: *basso* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

Seppie dal mantello scuro una a persona
aglio due grossi spicchi tritati
prezzemolo 8 gambi fioriti
olio E.V.(ligure) 1/2 bicchiere
acqua bollente 2 bicchieri
peperoncino piccante 1/2
Sale q.b.
vino bianco 1/2 bicchiere
carciofi rossastri 2 a persona.

PREPARAZIONE

1 Questo cefalopode ha una carne dolciastra che ben contrasta con il sapore amarognolo dei carciofi.

Dopo aver pulito ed eviscerato il pesce, tagliatelo in due per lungo e nuovamente a strisce trasversali larghe due dita, accomodatelo in una casserula dove soffrigge dolcemente

l'aglio nell'olio.

Portate a colore rosato in ca 10', salate e dopo poco sfumate con il vino. Nel frattempo avrete pulito i carciofi, tolte le foglie più dure, scorciato il gambo e tagliata la cima; divideteli ora in quattro e metteteli nella casseruola assieme al prezzemolo tritato. Cuocete rimstando 5' e solo allora aggiungete l'acqua, portate a bollore,abbassate la fiamma sino ad un leggero borbottio ed incoeperchiate finendo di cuocere sino a quasi totale restringimento.

Prima di servire spargete il peperoncino finemente tritato con l'aiuto delle forbici.

Vino consigliato: Rosato Bolgheri fatt. Antinori

Buon appetito