

SECONDI PIATTI

# Seppie con piselli alla tunisina

LUOGO: [Africa](#) / [Tunisia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)   DIFFICOLTÀ: [bassa](#)   PREPARAZIONE: [20 min](#)   COTTURA: [40 min](#)   COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



Le **seppie con piselli alla tunisina** sono un secondo piatto di mare eccezionale. Ideali per chi come noi ama sperimentare e gustare i cibi di diverse etnie, come in questo caso quella medio orientale. In questo modo un piatto semplice diventa molto particolare e dal gusto insolito grazie alla presenza del [tabil](#) o tabel che dà al piatto il tocco in più che serve. Se amate i sapori etnici provate anche il [cous cous di verdure](#) in agrodolce.

## INGREDIENTI

SEPPIE 4

PISELLI 400 gr

PEPERONI VERDI CORNETTO oppure  
friggitelli - 4

CIPOLLE 1

CONCENTRATO DI POMODORO 2

cucchiaini da tavola

TEBEL 1 cucchiaino da tè

PEPERONCINO IN POLVERE 1 cucchiaino  
da tè

PREZZEMOLO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola

SALE

## PREPARAZIONE

**1** Quando volete realizzare la ricetta delle seppie con piselli alla tunisina, tritate la cipolla.

In una casseruola fate scaldare abbondante olio extravergine d'oliva e fatevi soffriggere la cipolla.

Quando la cipolla sarà appassita, unitevi le seppie pulite e tagliate a pezzi e lasciatele rosolare velocemente.



**2** Unite, a questo punto, il concentrato di pomodoro e mezzo bicchiere d'acqua per diluire il concentrato nella casseruola.



- 3 Quando le seppie saranno ben insaporite ed amalgamate al pomodoro, unite un cucchiaino di tebel, un cucchiaino di peperoncino in polvere e un bicchiere d'acqua.



- 4 Lasciate insaporire il tutto a fuoco dolce, quindi unite i piselli, il prezzemolo e un'altro mezzo bicchiere d'acqua; regolate di sale.



5

Lasciate cuocere il tutto fino a quando i piselli risulteranno ben cotti.

Unite, infine, i peperoni cornetto e portate anch'essi a cottura; controllate nuovamente il tenore di sale e regolatelo di conseguenza.



## CONSIGLIO

**Al posto di quello a forma di corno posso utilizzare il peperone normale?**

Sì se non riesci a trovarlo va bene quello classico.

**Posso utilizzare la passata di pomodoro al posto del concentrato?**

Sì direi un paio di bicchieri.

**Posso surgelare una parte avanzata?**

Sì certo, puoi surgelare tranquillamente.