

SECONDI PIATTI

Seppie e piselli

LUOGO: Europa / Italia / Basilicata

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 20 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Le seppie e piselli che vi presentiamo in questa ricetta sono facili e veloci nonché nella versione in bianco. Perché sì a volte si sente l'eigenza di mangiare le cose in maniera quanto più semplice possibile ed è per questo che questa versione conta pochissimi ingredienti. Pochi sì, ma vi raccomandiamo di qualità! Chiedete alla poscheria di fiducia le seppie più fresche e tenere, e scegliete i piselli in barattolo se non potete avere quelli freschi.

Di certo il piatto finale ne guadagnerà tantissimo! Se amate questo mollusco poi, vi invitiamo a realizzare anche queste altre ricette con i piselli

<u>fiedeuà</u> insalata di seppie

INGREDIENTI

SEPPIE 800 gr

PISELLI 400 gr

CIPOLLE 120 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

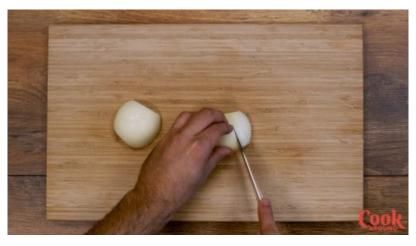
SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

Per realizzare la ricetta seppie e piselli in bianco, per prima cosa tritate la cipolla.

























La cipolla tritata fatela soffriggere in una padella capiente con un un giro di olio.

Unite, quindi, le seppie e fatele saltare velocemente, aggiungete qualche mestolo di acqua e cuocere coperto per 35 minuti.













Aggiungete i piselli, salate e pepate adeguatamente e protraete la cottura a fuoco basso per 10 minuti senza coperchio.

Ricoprite, infine, con dell'acqua e ultimate la cottura sempre a padella incoperchiata.













CONSIGLIO

Come si fa a sfumare con il vino?

Sì mette il vino tutto insieme e si alza la fiamma per farlo evaporare presto.

Posso utilizzare anche i calamari?

Assolutamente sì, occhio alla cottura!

Come faccio a riconoscere se una seppia è fresca?

Di certo la consistanza non deve essere molle e deve essere molto lucida.