

SECONDI PIATTI

Seppie e piselli

di: *Cookaround*

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 la ricetta della [fiedeuà](#): un piatto incredibile!

INGREDIENTI

SEPPIE 1 kg

PISELLI 500 gr

VINO BIANCO 1 bicchiere

CIPOLLE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiai da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Per realizzare la ricetta seppie e piselli in bianco, pulite le seppie e tagliatele a strisciole.

Tritate la cipolla e fatela soffriggere in una padella capiente.

Unite, quindi, le seppie e fatele saltare velocemente.



2 Sfumate a questo punto con il vino bianco lasciandolo evaporare completamente.



3 Una volta ben rosolate le seppie, aggiungete i piselli, salate e pepate adeguatamente e protraete la cottura a fuoco basso per 10 minuti a padella incoperchiata cosicchè il tutto si possa stufare.



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



CONSIGLIO