

SECONDI PIATTI

Seppie in umido in casseruola

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Un piatto che può essere secondo o condimento per la pasta. Comunque semplice da preparare, l'importante con le seppie è centrare la cottura: un po' di tempo in più infatti potrebbe renderle troppo coriacee.

INGREDIENTI

SEPIE 1,5 kg
VINO BIANCO SECCO 1 bicchiere
POMODORI da salsa (facoltativo) - 1
SPICCHIO DI AGLIO 1
PREZZEMOLO 1 ciuffo
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPERONCINO IN POLVERE

PREPARAZIONE

1 In un tegame fate rosolare in olio l'aglio ed il prezzemolo tritati.

Aggiungete le seppie pulite e tagliate e lasciate che s'insaporiscano.



2 Versate il vino e, a piacere, qualche cucchiaio di pomodoro fresco passato o in conserva.





- 3 Lasciate bollire per qualche minuto a fuoco alto, poi abbassate la fiamma e mettete il coperchio.

Fate attenzione che il liquido delle seppie non s'asciughi troppo (non si deve aggiungere acqua alla preparazione altrimenti le seppie s'induriscono).

Cuocete per circa un'ora a fuoco lento e salate a fine cottura. Prima di servire spolverate con un pizzico di peperoncino.



- 4 Potete usare questa preparazione come piatto a sé oppure per condire le tagliatelle o il risotto, o ancora in accompagnamento con la polenta.