

SECONDI PIATTI

Seppie in umido

di: *Cookaround*

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Emilia-Romagna](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Le **seppie in umido** sono un ottimo secondo di mare, delicato e gustoso! Esistono moltissime varianti di questa ricetta, tutte estremamente valide, e quella che vi proponiamo é con il pomodoro. Con pochi accorgimenti e seguendo i nostri consigli riuscirete a realizzare un secondo piatto molto gustoso e saporito che è perfetto per le cene autunnali, quando qualcosa di caldo la sera è proprio quello che ci vuole. Volete sapere come cucinare le seppie? Seguite la nostra ricetta e fateci sapere se vi è piaciuta! Se per caso siete in cerca di altri secondi caldi e gustosi a base di seppie, vi invitiamo a provare anche quelle in [zimino](#), proprio facili e

gustose!

INGREDIENTI

SEPIE 800 gr

SPICCHIO DI AGLIO 2

PREZZEMOLO 1 ciuffo

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

PASSATA DI POMODORO 400 gr

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 2

VINO BIANCO ½ bicchieri

SALE

CONCENTRATO DI POMODORO 50 gr

PREPARAZIONE

1 Per preparare le seppie in umido, pulite bene i molluschi rimuovendo l'osso, la bocca e gli occhi.

Scaldare un fondo d'olio in padella e fatevi soffriggere l'aglio tritato ed il peperoncino piccante e unite i tentacoli delle seppie spezzettati.

Lasciate leggermente soffriggere, aggiungete il prezzemolo tritato e le sacche delle seppie tagliate a listarelle, lasciate cuocere per circa 15 minuti.

2 Aggiungete, a questo punto, mezzo bicchiere di vino bianco, il concentrato di pomodoro sciolto nell'acqua mescolate e aggiungete anche la passata di pomodoro.

Salate, una spolverata di prezzemolo tritato, coprite e lasciate cuocere per 1 ora circa a fuoco basso.

3 Le seppie saranno pronte quando risulteranno tenere. Servitele con crostini di pane che si sposano perfettamente, spolverate con del prezzemolo fresco tritato.

CONSIGLI E CURIOSITÀ