

ANTIPASTI E SNACK

Seppie innamorate

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

Seppie non troppo grosse
asparagi
limone
fette di pane
1 spicchio d'aglio
olio extrvergine di oliva
sale.

PREPARAZIONE

- 1 Pulire le seppie, dividerle a metà nel senso della lunghezza e togliendo le parti più dure inciderle a losanghe sulla parte esterna.

Mettere un po' di olio di oliva in una piccola teglia e rosolare lo spicchio d'aglio, quindi eliminarlo, dopodiché mettere la seppia a cuocere nell'olio. Dopo qualche minuto la seppia inizierà ad arrotolarsi su se stessa. Far dorare da tutti i lati, lasciando cuocere per 10 minuti.





- 2 Cuocere gli asparagi a vapore, condirli con un po' di limone e infilarli all'interno della seppia. Servire su una fetta di pane abbrustolito con un po' di olio, salare.