

SECONDI PIATTI

Seppioline in umido con polentina

di *::lidia::*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **35 min** COTTURA: **140 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Le **seppioline in umido con polentina** sono un piatto unico davvero speciale! Si tratta infatti di un'accoppiata perfetta tra due ingredienti che sposandosi danno vita ad un piatto generoso nel gusto e nel sapore. Provate questa ricetta che ci è stata lasicata nel forum, che di per sé è semplice da eseguire, ma qualora aveste problemi vi invitiamo a lasciare un messaggio nel box dei commenti e di certo risponderemo alle vostre domande. Se vi dovesse avanzare la polenta vi consigliamo quest'altra ricetta: [crostini di polenta al pepe verde](#), squisiti!

INGREDIENTI

SEPPIOLINE 2 kg

SPICCHIO DI AGLIO 2

CIPOLLE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiaini da tavola

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SALSA DI POMODORO 700 gr

PER LA POLENTA

FARINA DI MAIS GIALLO 400 gr

ACQUA 1,5 l

SALE GROSSO 1 cucchiaino da tavola

PREPARAZIONE

1 Per la polenta: fate bollire l'acqua salata in una casseruola e versare la farina a pioggia sempre mescolando con la frusta.

Quando è tutto amalgamato e non ci sono più grumi, cuocere per circa un'ora continuando a mescolare con un cucchiaino di legno.

La polenta è cotta quando si stacca dai bordi.



2 Tritare il prezzemolo.

Lavate accuratamente le sepioline controllando bene di aver tolto l'occhietto nero, mettetele in un tegame con un poco di olio, l'aglio e la cipolla, soffriggere leggermente e aggiungere il prezzemolo, un pizzichino di sale e pepe e la salsa di pomodoro.



3 Lasciate cuocere a fuoco bassissimo per un'oretta circa rimestando ogni tanto, lasciate evaporare il liquido che produrranno e fate così restringere la salsa di pomodoro.



4 Servite le sepioline con la polenta.





CONSIGLIO